

## PALEODOG STYLE: GIORNATA TIPO



Mi rendo conto che se ancora non segui una dieta naturale per il tuo cane è perché probabilmente non sai come poterla gestire nell'arco della giornata. Ecco come l'ho strutturata io per la mia Memole, in una giornata per me lavorativa, come quella della domenica appena trascorsa, in una location a 200 km da casa.

### **1. PASSEGGIATA DEL BUONGIORNO**

Appena sveglie, io e la mia piccola siamo andate a fare una bella passeggiata. E' il modo migliore per risvegliare i muscoli e sciogliere le articolazioni. A digiuno, come vuole la legge di natura dei carnivori. Quattro chilometri di buon passo con qualche salto e scarpinate di collinette. Finiamo con "caccia alla pallina" per attivare bene i muscoli ed il metabolismo.

### **2. COLAZIONE DA CAMPIONI**

Arrivate a casa, io doccia e poi Memole pappa. Il tempo di abbassare la frequenza respiratoria e, all'arrivo del primo caldo, la piccola fa colazione superpaleo: carne rossa grassa (biancostato di bovino), con verdura verde (erbette) e sali minerali. Nel frattempo preparo la borsa termica che mi accompagnerà nella giornata.

### **3. ABBIOCO DA RIALZO DEL GH**

Si alzano gli ormoni del recupero e (lei) può andare a riposare. La caccia è andata bene, ha mangiato, ed ora, dopo il lavoro (il suo), deve riprendere le forze. Io faccio una rapida colazione e mi metto in auto: è ora di andare al lavoro (il mio), e lei viene con me come assistente. Ottimo modo di fare la nanna, cullata dal dondolio dell'automobile.

### **4. ARRIVO A DESTINAZIONE**

Dopo qualche ora arriviamo a destinazione. Memole si sveglia e si stiracchia: "Mamma, abbassa il finestrino, che siamo in un posto diverso da dove siamo partiti, e vorrei farmene un'idea odorando l'aria che arriva in macchina!". E io, alla faccia della leadership, obbedisco: dopo una rapida annusatina, è ora di fermarsi. Siamo arrivati a destinazione, e la pipì è d'obbligo.

### **5. INIZIO A VISITARE**

Incontro i proprietari, li ascolto, visito i pazienti, chiedo conferme alle mie impressioni. Faccio diagnosi, imposto i lavori, le schede di allenamento, le diete. Controllo gli esami, le mail... e Memole? Sta vicino a me, se è possibile, oppure nel kennel, protetta e al sicuro. La chiamo se mi serve un aiuto, la lascio tranquilla se posso fare da sola (prima o poi chiama i sindacati...) Ha passato la fase digestiva, quindi può muoversi liberamente, ma niente corse sfrenate: il continuo movimento manterrebbe alto il cortisolo e non permetterebbe la costruzione corretta della massa muscolare.

### **6. IN PAUSA!!!!**

Sono passate ormai alcune ore, e decido di far sgranchire le zampotte alla mia piccola: due minuti di stretching controllato, qualche esercizio di freestyle per sciogliere la schiena, un bacio alla mamma e siamo pronti a far merenda! In questo modo il suo stomaco non è affaticato dal volume di cibo, e lei spezza la fame durante la giornata. Mentre io pranzo, lei assapora una banana schiacciata e qualche lampone: dolce ma non troppo, proprio secondo i suoi gusti.

### **7. RIPRENDO A VISITARE**

E vado avanti fino a sera: i cani sono molti, con proprietari preoccupati delle gravissime situazioni cliniche, paralizzati, con problemi renali o digestivi, oppure giovani e forti nel

pieno del loro allenamento per il miglioramento delle performances sportive. Ognuno con la sua storia, con il suo carattere, con le aspettative e le speranze dei proprietari.

E Memole è lì con me: con qualcuno si alza, interagisce, si avvicina; con altri preferisce stare a distanza, e sfruttare la comunicazione olfattiva attraverso feromoni ed odori. La sua competenza sociale è decisamente molto alta: riesce a modulare con ognuno una risposta specifica... amore di mamma!

## **8. SI TORNA A CASA**

Ma prima di ripartire, abbiamo ancora qualche minuto per una rapida passeggiata, per sciogliere il corpo e rilassare lo spirito: ormai son passate più di tre ore dalla merenda, e può anche farsi un paio di corsette. Rincorre la pallina, mi riporta un oggetto che le nascondo, insieme al fisico esercita anche la mente, il naso e la concentrazione. Il momento richiede un abbaio di felicità!

## **9. AUTOSTRADA DIREZIONE MONZA**

E dopo qualche ora siamo di nuovo a casa: e ora, che il tramonto è passato da un pezzo, Memolina può cenare con un pasto leggero. Nella ciotola trova merluzzo con zucchine e un filo d'olio d'oliva, gli omega 3 completano la sua cenetta. Una pipì veloce e via... Domani sarà un nuovo giorno, ma adesso è ora di dormire... tra le braccia di Morfeo... e della sua mamma!

SILVIA CATTANI  
MEDICO VETERINARIO