

Libri

Ignorare i messaggi che ci manda l'intestino non è mai una buona idea

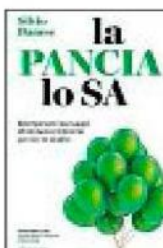
Abbiamo cercato troppo spesso conforto in un dolcetto? Le preoccupazioni di lavoro ci tengono svegli di notte? Mangiamo solo un panino di corsa perché non c'è mai tempo? Bè, possiamo anche non dirlo al medico (sbagliando), ma non ci illudiamo di ingannare il nostro intestino. Non c'è comportamento o emozione che in qualche modo non lo coinvolga, nel bene e nel male. Gli antichi avevano intuito che «il ventre è il centro dell'energia vitale» e ora la scienza medica conferma lo stretto legame tra quanto succede nell'apparato digestivo e il nostro benessere. Da

intestino e stomaco dipendono il metabolismo (e quindi il peso), i livelli di infiammazione, la forza del sistema immunitario di difenderci da virus e batteri e persino l'umore. Il gastroenterologo Silvio Danese in questo libro ci accompagna alla scoperta di questo sofisticato sistema mettendo in evidenza come il nostro comportamento alla fine riesca a influire sulla salute. Per esempio, buona parte dei disturbi gastrici possono essere risolti curando sia la qualità (e la quantità) dei cibi che portiamo in tavola sia il modo con cui li mangiamo (la masticazione è il primo atto della digestione, ma

lo dimentichiamo spesso). Altro passo importante è cercare di capire se alcuni alimenti ci sono «nemici», e non sottovalutare il ruolo degli ormoni soprattutto in alcuni periodi della vita. Ma l'indicazione più importante resta quella che invita all'ascolto: bisogna imparare a prestare attenzione e a interpretare tutti i messaggi che ci arrivano «dal basso». Perché non solo «la pancia lo sa» ma cerca di avvertirci se è arrivato il momento di prenderci cura della nostra salute.

Monica Virgili

© RIPRODUZIONE RISERVATA



La pancia lo sa
Silvio Danese
Sonzogno
Pagine 192
€ 16,00

