

A close-up, artistic photograph of a human belly button, centered in the frame. The skin is a warm, light brown color with a soft, natural texture. The lighting is soft and directional, coming from the upper right, which creates a gentle shadow and highlights the contours of the skin around the navel. The overall mood is intimate and serene.

È nella  
pancia

la centralina  
del benessere

Le pareti intestinali sono attraversate in una vita media da 30 mila tonnellate di cibo e 50 mila litri di liquidi. Sceglierli con cura è decisivo per prevenire malattie.

# Quanto accade dall'ombelico in giù influenza umore, peso e l'efficacia della risposta immunitaria alle malattie. Un libro spiega come partire da qui per vivere meglio

di Eliana Liotta - foto di Laurent Darmon

**Le ricerche più recenti** spostano il baricentro delle esistenze verso l'ombelico. Sotto quel che resta della recisione praticata col primo pianto, si decide il benessere generale. È nella pancia che il sistema immunitario si allena e affina la sua capacità di difenderci dai malanni, a cominciare dal Covid. Ed è lì che vanno tenute a bada le infiammazioni, pronte altrimenti a propagarsi da un tessuto all'altro. Intolleranze e metabolismo (dunque, il peso) sono protagonisti nei visceri, dove si assorbono nutrienti e si costruiscono vitamine e ormoni, inclusa la serotonina, molecola della felicità.

L'intestino può far crollare l'umore e viceversa, in un viavai di emozioni che congiungono il nostro giù al nostro su. «Certi mal di pancia derivano da una cattiva coscienza» scriveva Gesualdo Bufalino nel romanzo *Il malpensante*. Ecco, un bravo gastroenterologo oggi si trova a dover essere un po' psicologo, un po' immunologo e un po' nutrizionista. Così capita a Silvio Danese, coordinatore dell'Immuno Center all'ospedale milanese Humanitas e presidente dell'associazione internazionale di specialisti in malattie infiammatorie intestinali (Ecco). Per la nuova collana editoriale che dirigo in Sonzogno, "Scienze per la vita", firma *La pancia lo sa*, che spiega, racconta e consiglia decifrando i segnali dabbasso. Dal libro, qualche idea su come prendersi cura della pancia per migliorare la salute di corpo e mente.

## Respiri profondi e trucchi antistress

Le ansie, per cominciare. La pancia reagisce perfino a quelle preoccupazioni sedimentate al punto che la ragione finge

di ignorarle. «Se nel linguaggio corrente usiamo espressioni come "mi si torcono le budella dalla rabbia", c'è un motivo, come pure esiste una ragione se prima di una prova importante sentiamo un groviglio nello stomaco oppure dobbiamo correre in bagno» scrive Danese. «Proprio così, il tratto gastrointestinale è sensibile alle emozioni. Ma questa connessione va in entrambi i sensi. Come una testa irrequieta può scombussolare l'intestino, anche una pancia sottosopra può dare fastidio al cervello. Gonfiore, stitichezza, diarrea e difficoltà digestive possono essere sia la causa sia l'effetto di stress, stati depressivi e paura».

Non a caso a volte sono più utili di una pillola le strategie per allontanare i pensieri negativi e per rilassarsi, dalla respirazione profonda alle passeggiate, dall'imparare a dire di no al semplificare le giornate.

## La dieta antinfiammatoria

Occuparsi di pancia e stress equivale a impegnarsi per potenziare il sistema immunitario, perché l'80 per cento delle sue cellule alberga nel tubo intorcinate alla fine del busto. L'intestino è il quartier generale del nostro esercito personale, che si addestra perlustrando i residui alimentari e i vari virus e batteri ospitati dalla flora intestinale, il microbiota come lo chiamano gli scienziati.

Se il sistema immunitario è pigro e azzoppato, stomaco e intestino possono diventare un focolaio di infiammazione. E capita poi che le fiammelle si diramino, innescando guai in un'altra parte dell'organismo. Parlando di prevenzione, farà o non farà la differenza quello che ingeriamo, considerato che le pareti intestinali sono attraversate in una vita media da 30 tonnellate di cibo e 50 mila litri di liquidi?

È una panacea la vecchia dieta mediterranea e sono d'aiuto a spegnere i fuochi infiammatori, come fossero piccoli pompieri: pomodori, arance e frutti rossi, olio extravergine d'oliva, frutta a guscio, verdure a foglia verde e pesce grasso.

## Ridurre gli alimenti processati

Al contrario, alle lunghe attizzano incendi gli eccessi di bibite zuccherate, farine raffinate e prodotti industriali con troppi zuccheri, grassi, additivi, conservanti e coloranti. Si ipotizza che proprio gli artifici di piatti pronti e snack, definiti processati perché basati su molte lavorazioni, abbiano influito sul dilagare delle malattie infiammatorie croniche intestinali, ossia Crohn e rettocolite ulcerosa: il numero dei pazienti colpiti è

SEGUE

**3500**  
sono le calorie  
da tagliare  
alla settimana  
per smaltire  
mezzo chilo di grasso,  
dunque 500 calorie  
al giorno.

**SEGUITO** aumentato di circa venti volte negli ultimi dieci anni.

### Il movimento per il microbiota

Tra i fattori che influenzano i processi di infiammazione c'è il microbiota, quella popolazione infinitesima che nel colon svolge il ruolo di mediatore dei rapporti tra alimentazione, metabolismo e sistema immunitario. «Se lo trascuriamo mangiando male, se siamo perennemente tesi e infelici oppure, se per pura sfortuna, veniamo infettati da qualche agente patogeno, il microbiota perde equilibrio e forza» spiega Danese nel libro. «L'alterazione della flora batterica e delle sue funzioni si chiama disbiosi. Si verifica quando, in poche parole, i microbi buoni cedono il passo a quelli cattivi, ai funghi e ai virus». E la disbiosi è un fattore di forte predisposizione a tutta una serie di patologie.

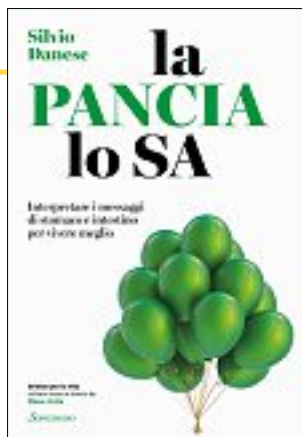
Come riportare in bolla un microbiota squilibrato? Al solito, c'entrano gli stili di vita. Nei menù ci vogliono le fibre, prerogativa del mondo vegetale, cibo prediletto dai ceppi batterici amici, e ha la sua influenza il movimento: l'attività fisica, secondo gli studi, accresce la biodiversità dei microrganismi. Entrambi i consigli valgono per chi soffre di stipsi cronica, non pochi: il 20 per cento della popolazione, specie le donne.

### Una digestione che evita gonfiori

«Incubo. Proviene dallo stomaco» annotava Gustave Flaubert in quel compendio esilarante di frasi usura-



Eliana Liotta  
è giornalista, scrittrice  
e divulgatrice scientifica.



Il libro **“La pancia lo sa”** (Sonzogno) di Silvio Danese, docente di Gastroenterologia in Humanitas e responsabile dell'Immuno Center e del Centro per le malattie infiammatorie croniche intestinali, inaugura la collana *Scienze per la vita*, ideata e diretta da Eliana Liotta, giornalista, scrittrice e firma di *io Donna*. La collana Sonzogno nasce per raccontare i traguardi della genetica, della medicina, delle neuroscienze, ma non come pura teoria: sono gli spunti per offrire consigli da applicare nella quotidianità, in una battaglia costante contro le fake news.

te che è il *Dizionario dei luoghi comuni*. In questo caso, nel modo di dire c'è del vero: la cattiva digestione peggiora il sonno, in particolare la fase Rem, legata ai sogni.

I disturbi digestivi, che si manifestano di solito con dolore, bruciore di

stomaco, senso di pesantezza o gonfiore, colpiscono ogni anno un quarto degli adulti italiani. Qui alcuni consigli tratti da *La pancia lo sa*, ma si vada dal medico se laggiù i borbottii si ripetono: potrebbe essere un campanello d'allarme per celiachia, sindrome dell'intestino irritabile o magari intolleranza al lattosio.

**300**  
Le calorie  
che si bruciano  
in 30 minuti  
di corsa.  
225 in 30 minuti  
di trekking.

**80 cm**  
La misura  
del girovita  
femminile  
che è meglio non  
superare.

Il limite per gli uomini  
è di 94 centimetri.

- Masticare bene prima di deglutire, perché la digestione comincia in bocca (la saliva contiene enzimi capaci di scomporre grassi e carboidrati).

- Non ingoiare bocconi in maniera vorace. La pessima abitudine, tra l'altro, comporta un pieno d'aria che finisce per rallentare i processi digestivi e creare problemi di meteorismo o crampi.

- Non mangiare fino a sentirsi scoppiare. Per saperlo: il segnale di sazietà arriva al cervello in una ventina di minuti.

- Meglio evitare di parlare troppo mentre si mastica: non solo per buona educazione, ma perché entra aria.

- Non coricarsi subito dopo cena. L'ideale è far passare un paio d'ore.

- Non troppi chewing-gum durante il giorno, per non scatenare una produzione eccessiva di acidi e conseguenti bruciori.

- Nei periodi di tensione si dovrebbero evitare pasti abbondanti o pesanti: lo stress peggiora l'efficienza della pancia.

E infine quel che dovrebbe apparire scontato e non per tutti lo è: curare la qualità di ciò che si mangia e bere acqua a sufficienza. **io**