

Per ragioni biochimiche e neurologiche è il nostro “secondo cervello” Per vivere a lungo bisogna ascoltare la pancia

È la prima ad accorgersi quando siamo tristi o stressati. E pure la longevità è legata al funzionamento dell'apparato digerente

DANIELA MASTROMATTEI

■ Gli antichi lo predicano da secoli: il ventre (ombelico del mondo) è al centro dell'energia. Per questo dovremmo imparare ad ascoltarlo maggiormente. Lui è il primo ad accorgersi se siamo preoccupati o stressati, se siamo tesi o tristi. È il nostro secondo cervello per precise ragioni biochimiche e neurologiche, ne è convinta pure la comunità scientifica da almeno 20 anni, mentre filosofi e saggi lo sostenevano ancor prima.

Ai piani bassi ci sono le stesse cellule nervose dei piani alti. Nei 12 metri di apparato gastrointestinale si dipanano qualcosa come cinquecento milioni di neuroni. Un intelletto viscerale in grado di secernere ormoni e rilasciare neurotrasmettitori che hanno effetti cruciali non soltanto sui processi digestivi ma anche sull'intero metabolismo, sull'umore e perfino sul comportamento. Tanto che a differenza degli altri organi del nostro corpo, l'intestino è dotato di un sistema nervoso autonomo che gli permette di portare a termine i suoi compiti (digestione e assorbimento dei nutrimenti) senza dover ricevere autorizzazioni né ordini dal sistema nervoso centrale. Beata indipendenza. Anzi, è proprio la pancia, la prima a sentire se qualcosa non va e ad avvertire il cervello principale, il quale corre

in soccorso mettendo a disposizione tutta l'energia che riesce a trovare in giro per il corpo. E a darsi da fare prontamente di fronte a un'urgenza che richieda una risposta immediata come possono esserlo una forte emozione o un accesso di ira.

Ma col passare del tempo, le situazioni di tensione psichica diventano problemati-

che per l'intestino, come scrive Silvio Danese, gastroenterologo di fama internazionale nel libro “La pancia lo sa”, con cui Eliana Liotta inaugura la sua collana Sonsogno Scienze per la vita. La pancia

lo sa che la sindrome dell'intestino irritabile è quasi sempre una questione di stress.

Che colpisce specialmente uomini e donne che si portano i problemi di lavoro a casa e anche quando sono in famiglia non riescono a staccare la spina. E seppur la testa vorrebbe negare tutto, a volte è proprio quel borbottio sotto il diaframma a lanciare degli inequivocabili segnali.

«Certi mal di pancia derivano da una cattiva coscienza», si legge nel romanzo “Il malpensante” di Bufalino. Gli studi lo confermano: una recente ricerca infatti ha evidenziato che il 35,9 per cento dei pazienti affetti da sindrome dell'intestino irritabi-

le soffre di ansia a livelli patologici. Altro che centro di smaltimento rifiuti, come qualcuno pensa, piuttosto possiamo immaginare il nostro intestino come una stanza di bottoni che regola il funzionamento di tutto l'organismo. Luogo vitale dal quale hanno origine le virtù di calma, consapevolezza, serenità, ragione ed equilibrio, secondo la filosofia zen, cara ai giapponesi.

Tuttavia quel “peso sullo stomaco” che appare e scompare potrebbe nascondere delle allergie o intolleranze alimentari. A volte delle infiammazioni patologiche più subdole come la depressione: si calcola che l'intestino fuori posto possa influire per oltre il 10 per cento. Atro dato interessante: un quarto degli italiani adulti soffre di disturbi digestivi che si manifestano con dolore, bruciore

o gonfiore. In questi casi, oltre a un'alimentazione corretta, alcuni tipi di psicoterapia, in particolare quelle che insegnano a trasformare i pensieri negativi e a gestire stress e ansia, riescono ad alleviare i sintomi.

Ecco perché è importante saper ascoltare i messaggi che arrivano per rimettere in sesto corpo e mente. Lo stato di salute generale, il sistema immunitario per fronteggiare virus e malanni e persino ciò che regola la longevità risiedono nell'apparato digerente. Che ci piaccia o no.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



La cover del libro “La pancia lo sa”

