



Il gastroenterologo Silvio Danese è autore di un manuale che aiuta a interpretare i segnali che arrivano dallo stomaco e dall'intestino

«Vi sentite tristi? Colpa del cervello che è nella pancia»

L'INTERVISTA

Ormai è una certezza. Il nostro benessere è legato a quello dell'intestino, e viceversa. Un concetto olistico supportato dalle evidenze scientifiche ma come possiamo prenderci cura del nostro corpo partendo dalla tavola?

Con l'intento di sfatare tabù e favorire la conoscenza, la giornalista e scrittrice d'origine siciliana, Eliana Liotta - bestseller con *La dieta smartfood* e *L'età non è uguale per tutti* - ha appena varato la collana editoriale "Scienze per la vita" per Sonzogno: «Ho pensato ad una collana di libri - afferma Liotta - che possa raccontare le teorie **scientifiche** più recenti e interessanti, con la massima attenzione al lettore e alle sue esigenze. Saranno libri in cui la scienza e la narrazione dovranno camminare di pari passo, del resto, se non ci stupiamo per il funzionamento



Silvio Danese

«CHI HA PROBLEMI ALL'ADDOME PRESENTA ANCHE MANCANZA DI ENERGIE E UNA SPICCATA TENDENZA AL PESSIMISMO»

del corpo umano, cos'altro avrà il potere di farci emozionare?», conclude la Liotta.

Un viaggio che comincia con *La pancia lo sa. Interpretare i messaggi di stomaco e intestino per vivere meglio* (pp. 192, €16) del professor Silvio Danese (1975, Guardiagrele) presidente della European Crohn's and Colitis Organisation nonché uno dei maggiori gastroenterologi italiani, coordinatore dell'Immuno Center all'ospedale milanese Humanitas.

Professore, esiste davvero un legame fra lo stress e la pancia?

«Strettissimo. Ad esempio, la gastrite nervosa nasce quando periodi di tensione provocano una forte stimolazione dell'asse ipotalamo-ipofisi-surrene, e quindi un'eccessiva produzione di succhi gastrici acidi».

Auto diagnosi, fake news e timore della classe medica: sono questi i principali killer della nostra salute?

«Aggiungo la sedentarietà e i pa-



Frutta e verdura sono elementi essenziali di una dieta equilibrata

sti poveri di frutta e verdura e invece ricchi di prodotti industriali con una lista lunghissima di ingredienti e di additivi, che alla lunga risultano infiammatori». **Il secondo cervello sta davvero nell'intestino?**

«Invito i miei pazienti a scomporre la parola "in-testino": una piccola testa! Se fosse aperto e disteso coprirebbe circa 300 metri quadrati, quasi quanto un campo da basket, e nella sua superficie è tappezzato da qualcosa come cinquecento milioni di neuroni, in dialogo continuo con quelli cranici attraverso il nervo vago. Nel primo cervello produciamo appena il 10% di se-

rotonina, mentre il resto si produce nel secondo, con varie funzioni come la motilità, cioè la capacità delle viscere di far scorrere il cibo lungo il tubo digerente verso l'uscita. Guarda caso, chi non riesce ad andare in bagno con regolarità ha una sensazione di pesantezza che si accompagna alla mancanza di energia e a un po' di pessimismo».

Verrà un giorno in cui parleremo dei disturbi gastrointestinali senza vergogna?

«Pensi, in Italia, ogni anno, i disturbi digestivi colpiscono un quarto degli adulti e di stitichezza soffre in maniera cronica quasi il 20% della popolazione. Ma pochi si rivolgono a un medico, come riporta una ricerca pubblicata sull'*American Journal of Gastroenterology*, perché il tabù di parlare del proprio rapporto con il bagno è fortissimo. E invece la visita con uno specialista può essere risolutiva».

Francesco Musolino

© RIPRODUZIONE RISERVATA



SILVIO DANESE
La pancia lo sa
SONZOGNO
192 pagine
16 euro
9,99 euro e-book

