

# Ascolta la tua pancia

## I disturbi dell'intestino? Spesso è colpa di stress, ansia e cattive abitudini

STITICHEZZA, SINDROME DEL COLON IRRITABILE, BRUCIORI: SONO **TANTI E DIFFUSISSIMI I FASTIDI DELL'APPARATO DIGERENTE**. ECCO COME INTERPRETARLI E PRENDERCENE CURA

di **Enrica Belloni**

**C**hi ci dice se stiamo mangiando nel modo giusto, se gestiamo bene le emozioni o al contrario ci facciamo governare dall'ansia? Chi ci sgrida se abbiamo ritmi troppo serrati? Non è la mamma, né il nostro partner o l'amica. È l'intestino. Silvio Danese, gastroenterologo, responsabile del Centro di ricerca e cura per le malattie infiammatorie croniche intestinali all'ospedale milanese Humanitas, ha scritto *La pancia lo sa* (Sonzogno), il primo volume della nuova collana "Scienze per la vita", ideata e diretta dalla giornalista Eliana Liotta. Il libro spiega come interpretare i messaggi dell'apparato digerente per vivere meglio. «Lo ha appurato la scienza: **il benessere di mente e corpo dipende**



**ALESSIA MARCUZZI, 47**

In una story su Instagram ha confessato di sentirsi la pancia terribilmente gonfia: «Ho mangiato un sacco a casa di Mara Venier», ha ammesso. Troppo cibo, magari grasso e innaffiato da qualche bicchiere di vino, porta facilmente questi disturbi.

**dalla pancia»,** afferma l'esperto. Che ci aiuta a interpretare i segnali e a capire che cosa fare se qualcosa non va. Con un'avvertenza: se il problema persiste, è bene interpellare il medico.

### QUANDO È PIGRO

**Fino al 20% della popolazione può soffrire di episodi o periodi di stitichezza**, otto su dieci sono donne, che dopo la menopausa, complici gli ormoni, sono più esposte al disturbo. Per curare la stipsi, un'analisi di vari studi propone un rimedio della nonna e ne dà la posologia: **un etto di prugne fresche (o 20 grammi di quelle secche)** al giorno può risolvere il problema perché il sorbitolo, zucchero del frutto, trattiene e richiama acqua nell'intestino. Sì anche a kiwi e mele

# 7

## cibi "pompieri" contro le infiammazioni

L'apparato digerente ospita l'80% delle cellule del sistema immunitario. «Se l'intestino è fuori forma», spiega Silvio Danese, «non siamo in grado di bloccare virus e batteri e apriamo la strada a malattie, come tumori e Alzheimer, favorite un'infiammazione cronica di basso grado. Per contrastarla, possiamo contare sui magnifici sette: i cibi "pompieri" che spongono l'infiammazione e contrastano l'invecchiamento». Eccoli, uno per uno:

**1 I pomodori.** Sono ricchi di licopene, che dà colore all'ortaggio, un potente antiossidante.

**2 Le fragole e i frutti di bosco.** Sono ricchi di antocianine, che potenziano la proteina Ampk, in grado di silenziare

i geni che producono le citochine, sostanze infiammatorie.

**3 Le arance.** Contengono antocianine e vitamina C, che rinforza il sistema immunitario.

**4 La frutta a guscio.** È ricca di acidi grassi insaturi, antinfiammatori, e vitamina E, antiossidante.

**5 L'olio extravergine di oliva.** Buona fonte di acidi grassi insaturi, alleati nella lotta alle infiammazioni.

**6 Il pesce azzurro.** Sgombri e sarde sono ricchi di grassi "buoni" omega 3, che proteggono il cuore e disinflammanno.

**7 Le verdure a foglia verde.** Regalano i folati (o vitamina B9), che ci aiutano a rinnovare i tessuti e produrre globuli rossi.

**Silvio Danese, gastroenterologo, e la copertina del suo libro.**



## GABRIEL GARKO, 48

Ha raccontato di essere stato colpito da una crisi di mal di pancia poco prima di salire sul palco di Sanremo nel 2016. Emozioni e intestino sono spesso collegati.



cotte, che contengono pectina, che fa crescere i batteri amici del microbiota. A tavola non devono mancare le fibre: **si a frutta, verdura, cibi integrali e acqua (8-10 bicchieri al giorno). No alla pigrizia:** camminare, correre o fare ginnastica smuove il colon e aiuta a combattere lo stress, grande nemico della... puntualità.

### ...E QUANDO È TROPPO VIVACE

L'altro lato della medaglia è la diarrea, che può essere scatenata da un'intolleranza (da verificare con l'aiuto di un

gastroenterologo) o da un cibo non digerito che richiama acqua. In altre circostanze, invece, le pareti del colon si contraggono in modo incontrollato per colpa di tensione e ansia.

In alcuni casi, l'intestino alterna diarrea e stipsi. Succede con la **sindrome del colon irritabile**, che interessa circa **il 15% della popolazione** e che può provocare dolore e gonfiore. Tra le cause, le alterazioni della flora batterica e una predisposizione individuale. Ma anche la mente ha un peso: secondo l'Associazione italiana gastroenterologi ed

## Durante il ciclo i sintomi peggiorano



Durante il *Grande Fratello Vip* Valeria Marini, 53, si è sentita poco bene: «Ho mal di pancia, probabilmente è il ciclo», ha detto. Durante le mestruazioni, a causa dello stato infiammatorio che provocano nel corpo, chi soffre di intestino irritabile ha un aumento dei sintomi fino a 5 volte.

endoscopisti ospedalieri, il 30% di chi ne è affetto soffre di ansia e il 15% di depressione. Sembra che il disturbo colpisca chi non riesce a staccare la spina, ecco perché può servire **qualche pratica di relax**, come la respirazione: si inspira con il naso e si riempiono i polmoni d'aria, gonfiando la pancia, quindi si espira con il naso o la bocca. Ogni tanto spegnete il cellulare e fate una passeggiata, mezz'ora di stretching o di ginnastica. Sul fronte alimentare, ha dato buoni risultati la dieta Fodmap, che **esclude cibi come pasta, pane e legumi**. Attenti a verdure e frutta (concessi agrumi, uva, melone, zucchine, lattuga, pomodori, fagiolini, carote), no a latticini, miele, birra e alcolici in generale.

### DIGESTIONE DIFFICOLTOSA

**Il 25% degli italiani adulti soffre di acidità, bruciore e dolore gastrico**, reflusso, senso di pesantezza e gonfiore. A volte, la colpa è delle abitudini che rallentano la digestione: mangiare troppo, male o in fretta, consumare alcol, sdraiarsi dopo i pasti, parlare molto a tavola (fa ingerire aria). Anche in questo caso, lo stress intenso può avere un ruolo. Se la difficoltà di digestione è cronica, consultate lo specialista, che può consigliare un esame per capire se il disturbo sia dovuto a un batterio, l'*Helicobacter pylori*, e prescrivere farmaci antiacido o procinetici, che agiscono sui movimenti dello stomaco, o suggerire pratiche antistress.