

Tanti fastidi sono legati al **malfunzionamento della flora batterica**: dai gonfiori addominali fino all'obesità. Ecco come contrastarli a tavola

# METTI A DIETA L'intestino

**S**iamo quello che mangiamo o quello che assimiliamo? Entrambi. A sostenerlo sono gli ultimi studi sul microbiota, ossia l'insieme dei microrganismi che vivono nell'intestino. Questo organo è dotato di una fitta rete di circuiti neuronali, neurotrasmettitori e proteine, e determina il benessere dell'intero organismo. Se la flora batterica intestinale non è al top, dunque, può contribuire all'aumento della pressione, alla comparsa di diabete, malattie cardiovascolari, allergie, malattie autoimmuni e artrite reumatoide.

## 1 Può fare ingrassare

«Nell'intestino ci sono molti miliardi di microrganismi e oggi, studiando il loro Dna e Rna, possiamo stabilire quali sono, quanti sono e quali funzioni svolgono nell'organismo di ognuno» spiega il dottor Simone Guglielmetti, docente di Microbiologia all'università di Milano. «Nelle persone obese, per esempio, si è visto che ce ne sono moltissimi capaci di nutrirsi di fibre, producendo come "scarto" acidi grassi a corta catena, tra cui acido acetico, butirrico e propionico.

\* Queste molecole si assorbono facilmente e una parte è convertita in trigliceridi, divenendo grassi di accumulo» spiega l'esperto. Facendo, così, salire l'ago della bilancia.

## I consigli utili

«Lo stile di vita può influenzare il microbiota, cioè la flora batterica», afferma la dottoressa **Patrizia Riso, docente di Nutrizione applicata all'università di Milano. Ecco come comportarsi.**

**1 Privilegiare i carboidrati** a base di orzo e avena, come pasta e pane, **meglio se integrali.** Sono ricchi di fibra che aiuta la peristalsi (movimento) intestinale, hanno un basso indice glicemico e possono contribuire a un **maggiore senso di sazietà.**

**2 Dedicarsi all'attività fisica.** Oltre a stimolare il metabolismo, è un'alleata degli ormoni del buonumore, come la serotonina (prodotta per il 50% nell'intestino), e amica della flora intestinale. A dirlo è uno studio irlandese: mezz'ora di sport al giorno favorisce la **presenza di batteri intestinali "buoni".**

**3 Consumare verdura e frutta** ogni giorno. Sono **ricche di vitamine, minerali e fibre**, preziosi per tutto l'organismo, compreso l'intestino.

**4 Bere in abbondanza.** L'acqua è importante quanto gli altri alimenti: **fornisce minerali** e contribuisce anche al benessere dell'intestino. I nuovi Larn (i livelli di riferimento di assunzione giornalieri di energia e nutrienti), suggeriscono di bere 2,5 litri al giorno agli uomini e 2 litri alle donne.

**5 Inserire i grassi omega 3** nella dieta. Sono contenuti, per esempio, nel pesce azzurro e in altri come il salmone, e contribuiscono a **ridurre i processi infiammatori** e, suggeriscono alcuni studi, anche quelli intestinali.

**6 Non tralasciare gli alimenti ricchi di prebiotici**, come lo yogurt, che contribuiscono a migliorare il funzionamento dell'intestino.

**7 Programmare piatti a base di legumi.** Spesso additati come responsabili del gonfiore intestinale sono, in realtà, **alleati dei batteri buoni** nel microbiota. Per evitare la spiacevole sensazione di tensione all'addome, lasciare quelli secchi in ammollo con bicarbonato per 12-24 ore. Così, dopo averli cotti, saranno più digeribili ed eviteranno la formazione di elevate quantità di gas.



→ PER LA FITTA RETE DI CIRCUITI NEURONALI E ALTRI ORGANI E FUNZIONI



Se si devono prendere farmaci che possono compromettere il funzionamento intestinale, come gli antibiotici, sentito il parere del medico, si può ricorrere a integratori vitaminici, prebiotici o probiotici.



### UN AIUTO IN PIÙ: RESPIRARE BENE!

«Il benessere del nostro intestino, oltre che dall'alimentazione e dall'attività fisica, dipende anche da come affrontiamo **lo stress**» afferma Alessandra Obbili, biologa nutrizionista.

\* «Di solito, quando siamo sotto pressione, **il respiro è più corto** e, di conseguenza, i muscoli si irrigidiscono, **creando tensioni** a livello del trapezio e della colonna vertebrale, compromettendo anche la funzionalità intestinale» spiega l'esperta. Come fermare questo circolo vizioso? Dedicarsi con attenzione all'ascolto del proprio respiro e **praticare esercizi per renderlo più profondo**. Ne beneficeranno tutti gli organi e i tessuti del corpo. >

DI CONNESSIONI CON MOLTI

DEL CORPO, L'INTESTINO VIENE SPESSO CONSIDERATO IL "SECONDO CERVELLO"



## una giornata tipo

**Al risveglio:** un bicchiere d'acqua tiepida con l'aggiunta di succo di un limone fresco spremuto.

**Colazione:** tè verde; una tazza di yogurt magro bianco o di soia con l'aggiunta di semi di lino tritati e fiocchi d'avena; un frutto di stagione.

**Spuntini:** una tisana oppure un tè verde o rosso, e un frutto di stagione.

**Pranzo e cena:** iniziare sempre con della verdura a scelta, tra cui la rucola, condita con uno o due cucchiari di olio extravergine d'oliva. Un piatto di cereali integrali (pasta, riso, orzo, farro, kamut, miglio, quinoa) conditi con verdura di stagione o passata di pomodoro.

## Le regole da seguire

Ecco una serie di indicazioni utili per favorire il benessere dell'intestino e dell'organismo in generale.

**1** Prima di andare a dormire si può bere una tisana a base di menta, camomilla, finocchio e melissa: piante aromatiche che, oltre a disinfiammare ed eliminare l'aria causata dalla fermentazione dei cibi nell'intestino, rilassa la muscolatura.

**2** Cicoria, topinambur, carciofi e cipolla non devono mai mancare. Sono ricchi di inulina, un probiotico importante per il buon funzionamento del microbiota.

**3** Consumare la frutta lontano dai pasti, altrimenti potrebbe aumentare la fermentazione all'interno dell'intestino creando spiacevoli gonfiori.

**4** Masticare lentamente, per agevolare la corretta digestione degli alimenti.

**5** Evitare di bere il caffè a digiuno: irrita le pareti intestinali, oltre che quelle dello stomaco.

### CHI BEN COMINCIA...

Ognuno ha un suo caratteristico microbiota e per consigliare una dieta ad hoc bisognerebbe conoscere la storia di ciascuno. Tuttavia, alcune semplici regole possono aiutare l'intestino.

- \* Appena svegli, un quarto d'ora prima di fare colazione, bere un bicchiere d'acqua tiepida con un limone spremuto. «Il limone, appena entra in contatto con le nostre mucose diventa basilico, agevolando il lavoro dell'intestino. Ricco di vitamina C, è un potente antinfiammatorio e antiossidante per tutto l'organismo» spiega la dottoressa Obbili.
- \* Chi soffre di spasmi o di crampi può aggiungere alla bevanda un po' di zenzero grattugiato.

### LE ALTERNATIVE

#### Per la colazione

- ✓ Latte parzialmente scremato di origine animale o vegetale; pane nero o integrale con un velo di marmellata senza zuccheri aggiunti.
- ✓ Latte parzialmente scremato di origine animale o vegetale con fiocchi d'avena.
- ✓ Caffè d'orzo o tè; pane integrale e una fetta di salmone.

#### Per gli spuntini

- ✓ Tè verde o rosso, 30 g di frutta secca a scelta tra noci, mandorle o nocciole.
- ✓ Tisana, centrifugato di frutta fresca e verdura.
- ✓ Tè verde o rosso, yogurt bianco, anche di soia (se non lo si è mangiato a colazione).

#### Per i pranzi e le cene

- ✓ Iniziare sempre con un piatto di verdura a scelta.
- ✓ Una porzione di cereali e legumi lessati, o preparati come zuppa.
- ✓ Un secondo a base di tofu, accompagnato da verdura cotta.
- ✓ Una porzione di pesce azzurro (o nasello, merluzzo, orata eccetera); contorno di verdura di stagione cotta; una fetta di pane nero.
- ✓ Una porzione di carne bianca; contorno di verdura cotta; una fetta di pane integrale.
- ✓ Saltuariamente si può consumare formaggio fresco, come ricotta, robiola, caprino o fiocchi di latte, con verdura cotta e una fetta di pane nero.
- ✓ Il pane può essere sostituito con una porzione di legumi.

## → LO ZENZERO HA UN'AZIONE STIMOLANTE CHE È UTILE ANCHE IN CASO DI INTESTINO PIGRO

### LATTE E LATTICINI: SÌ O NO?

«A parte lo yogurt, che è fermentato e ricco di probiotici utili all'intestino, molto dipende dalla sensibilità di ognuno» afferma la dottoressa Obbili. Dunque, non escludere un alimento a priori.

\* Per il benessere generale, comunque, è meglio non portare a tavola questi cibi più di due volte alla settimana: un consumo eccessivo spesso è causa di gonfiore addominale e di alito cattivo.



Servizio di Antonella De Minico.

Con la consulenza del dottor Simone Guglielmetti, docente di Microbiologia all'università degli Studi di Milano, della dottoressa Patrizia Riso, docente di Nutrizione applicata all'università degli studi di Milano, e della dottoressa Alessandra Obbili, biologa nutrizionista a Torino.