

# INTESTINO SANO

Come perdere peso sulla zona addominale  
Quali sono gli alimenti nocivi per l'intestino



DAVIDE CICIONI

# Intestino sano

*Attivare il  
metabolismo grazie  
alla salute  
intestinale, perdere  
peso e prevenire le  
malattie*

di Davide Cicioni

Copyright © 2017

Tutti i diritti riservati.

Tutti i contenuti (testi, immagini, grafica, layout ecc.) presenti di questo volume appartengono ai rispettivi proprietari.

La grafica, foto, video ed i contenuti, ove non diversamente specificato, appartengono a DiGi Generation GbR.

Testi, foto, grafica, materiali inseriti nel volume non potranno essere pubblicati,

riscritti, commercializzati, distribuiti da parte dei lettori e dei terzi in genere, in alcun modo e sotto qualsiasi forma salvo preventiva autorizzazione da parte di DiGi Generation GbR.

I contenuti offerti da questo volume sono redatti con la massima cura. DiGi Generation GbR tuttavia, declina ogni responsabilità, diretta e indiretta, nei confronti dei lettori e in generale di qualsiasi terzo, per eventuali imprecisioni, errori, omissioni, danni (diretti, indiretti, conseguenti, punibili e

sanzionabili) derivanti dai suddetti contenuti.

E' proibita la riproduzione, anche parziale, in ogni forma o mezzo, senza espresso permesso scritto dell'autore.



# Indice

[Introduzione](#)

[Come funziona l'intestino](#)

[La strada della digestione](#)

[Perché l'intestino è così importante per la nostra salute](#)

[Difesa dagli agenti patogeni](#)

[L'influenza dell'intestino sul peso e il metabolismo](#)

[Cos'è di preciso la flora intestinale?](#)

[Un metabolismo e una perdita di peso migliori grazie a un intestino sano](#)

[Componenti nutrizionali e che ruolo giocano nella digestione](#)

Proteine

Carboidrati

Grassi

Fibre

Minerali

Conseguenze di un consumo elevato

Quali alimenti fanno bene all'intestino

Crusca

Cereali integrali

Verdura e frutta

Alimenti probiotici

Crauti

Alimenti nocivi per l'intestino

Zucchero

Grassi cattivi

Frutta secca solforata

Carne rossa e insaccati

Alimenti pronti

Alcol

Come ostacoliamo un intestino sano

Mandare giù il cibo

Stress durante l'assunzione di cibo

Intolleranza al lattosio

Celiachia

Come aiutare ulteriormente l'intestino

Massaggio per la digestione

Attenzione agli antibiotici

Bere abbastanza

Rimanere rilassati

FAQ – domande frequenti sul tema  
intestino & salute

Prebiotici e probiotici - qual è la differenza?

Caffè - buono o cattivo? Devo eliminare il caffè per  
avere un intestino sano?

Cosa sono i semi di psillio e che effetto hanno

sull'intestino?

Da che età e quanto spesso devo fare dei controlli all'intestino per prevenire i tumori?

Qual è la validità delle alternative allo zucchero come la stevia, lo sciroppo d'agave o lo zucchero di fiori di cocco? L'intestino le può tollerare?

Anidride carbonica - cattiva per l'intestino?

Conclusioni

Estratto: Depurare il fegato



# Introduzione

L'attività dell'intestino non è un tema troppo amato. Fra tutti gli organi nel nostro corpo è quello di cui si parla di meno e non viene considerato così importante. La maggior parte delle persone sa che l'intestino partecipa alla digestione e si accontenta di questa informazione finché continua a funzionare senza impedimenti. Sembra che l'intestino desti particolare interesse solamente quando crea problemi. Quando ci si occupa più da vicino di

quest'organo perdiamo sempre l'appetito. Parole come feci, batteri, mucose e altri concetti non troppo belli fanno parte del discorso.

L'intestino è una parte molto interessante del nostro corpo il cui compito non è solo eliminare il cibo digerito. Ha un ruolo determinante per la stabilità del nostro sistema immunitario, si occupa dell'assunzione di tutte le sostanze nutritive, combatte gli agenti patogeni e gioca un ruolo importante per la perdita di peso. Sapevi che un cattivo

metabolismo può essere attribuito al profilo individuale della flora intestinale nel corpo umano? Non c'è da meravigliarsi se quest'organo comincia a occupare una posizione sempre più importante.

L'intestino si occupa di molti aspetti della nostra salute. In cambio ci dobbiamo mostrare riconoscenti occupandoci anche noi di lui in modo che possa esprimere tutto il suo potenziale.

Con questo manuale diventerai il migliore amico del tuo intestino. Impara a conoscere meglio quest'organo sensibile con le sue numerose funzioni e i suoi talenti nascosti. Inoltre ci occuperemo anche di cose che fanno bene all'intestino e ne facilitano il lavoro, mentre analizzeremo da vicino gli stili di vita che gli rendono difficile l'esistenza.

Soprattutto vogliamo sapere come potere ottenere una flora esemplare e favorire così la perdita di peso e la

digestione. Per farlo dobbiamo prima analizzare nel dettaglio come funziona l'intestino.



# Come funziona l'intestino

Senza riflettere diciamo che l'intestino è lì per la digestione. È vero che l'intestino dà un grande contributo ma non è l'unico a occuparsi della digestione. La maggior parte delle persone è convinta di sapere come funziona questo processo.

Scommettiamo però che se chiedi a una persona (che non sia un medico o un nutrizionista) come funziona il processo, la risposta sarà più o meno questa: "Nello stomaco il cibo viene scisso

dagli acidi gastrici poi finisce nell'intestino dove viene lavorato e il resto viene eliminato". Se parli di "duodeno" o "intestino tenue" ne hanno già sentito parlare più o meno tutti, ma molto probabilmente non sanno descrivere meglio le loro funzioni.

Per prenderci cura dell'intestino, dobbiamo prima sapere nel dettaglio che cosa fa per noi. L'importanza di quest'organo si manifesta agli occhi di chi osserva da vicino la varietà dei suoi compiti e funzioni.



# La strada della digestione

È vero che se si mastica bene, buona parte del lavoro è già fatto. Il processo digestivo non comincia nello stomaco, ma nel momento in cui si introduce il cibo in bocca.

Masticando si sminuzza il cibo. La saliva introduce l'enzima **amilasi** grazie al quale l'amido del cibo viene diviso in maltosio, maltotriosio e saccaridi (carboidrati, ovvero zuccheri).

In seguito il cibo passa attraverso l'esofago fino allo stomaco che lo trattiene per un po' di tempo. La durata della permanenza dipende dalle componenti, dalla consistenza e dalla quantità. Qui l'amido viene digerito ulteriormente mentre determinate cellule nello stomaco producono acido cloridrico. Tutto il contenuto nello stomaco viene acidificato e in questo modo vengono uccisi i batteri. Inoltre viene attivato l'enzima **pepsina** che si occupa della digestione delle proteine.

Poi si prosegue verso l'**intestino tenue**. Questo ha diverse sezioni. La prima parte è costituita dal duodeno. Ora entrano in gioco anche la **bile** e il **pancreas** che aggiungono i succhi digestivi al composto alimentare. I grassi vengono scissi in minuscole gocce e infine tutte le sostanze raggiungono la loro forma più piccola.

La stazione seguente è il vero intestino tenue. Dai grassi, i carboidrati e le proteine vengono ora assorbite le sostanze, le vitamine e alcuni minerali.

Poi il cibo finisce nell'**intestino crasso**. Quello che rimane dei minerali viene ora assorbito.

Per ultimo abbiamo l'**intestino retto**. Il resto che non è stato digerito viene privato dell'acqua mentre le fibre si separano e il tutto diventa una consistenza concentrata.

Più tardi, il risultato viene eliminato come feci.



# **Perché l'intestino è così importante per la nostra salute**

L'intestino non è quindi l'unico organo responsabile per la digestione - e inoltre svolge compiti molto più importanti per il nostro corpo.

# Difesa dagli agenti patogeni

L'intestino non aiuta soltanto il sistema immunitario del nostro corpo, bensì anche tutto il suo sotto-sistema immunitario. Sulle pareti intestinali ci sono tantissime cellule che producono anticorpi e ci difendono così dagli agenti patogeni. Anche chi mangia veramente sano introduce moltissimi agenti patogeni nel proprio corpo. L'intestino li cattura e li combatte fino a che è sano. Potrebbero manifestarsi anche malattie che non hanno a che fare

direttamente con l'intestino se quest'organo è compromesso.

Si può attribuire all'intestino anche un ruolo di **regolatore di umore**: degli studi attuali mostrano che l'intestino dispone di diversi ormoni che possono influenzare il nostro stato d'animo.

Finora si credeva che gli ormoni dell'intestino si occupassero dei sentimenti relativi all'appetito e alla sazietà. Il tratto intestinale e il cervello collaborano così strettamente che lo stato dell'intestino può avere effetti sul

benessere generale.

Anche quando si parla di pensare con la pancia non lo si dice a caso; nell'intestino risiedono più di 100 milioni di cellule nervose e persino un paio di neuroni in più rispetto al midollo spinale. Questo dato lo posiziona secondo soltanto al sistema nervoso centrale per quanto riguarda la quantità di cellule nervose. Alcuni studiosi parlano persino di un **secondo cervello** che risiede nella pancia.

Se l'intestino non sta bene, possiamo soffrirne sotto molti aspetti.



# L'influenza dell'intestino sul peso e il metabolismo

Oltre a contribuire al benessere, alla digestione e alla salute in generale, l'intestino influenza anche un altro aspetto che finora non era stato studiato in questo contesto: **il peso**. Come è stato dimostrato, l'intestino ha voce in capitolo quando si tratta di diete e perdita di peso.

Ci sono diete provate che portano

velocemente a una considerevole perdita di peso, per alcune persone però.

Mentre alcuni riescono a perdere peso nel giro di qualche settimana, altre persone sovrappeso non raggiungono nessun risultato a lungo termine. Come può essere? Solitamente si attribuisce questa cosa a un buono o cattivo metabolismo. La problematica può avere però radici molto più profonde.

All'università di Hohenheim a Stoccarda ci si occupa da anni di un determinato piano dietetico. L'intestino è uno di

quegli organi che vengono sempre presi in considerazione in questo contesto perché, come si è dimostrato, **certe costellazioni di batteri prendono parte a una perdita di peso riuscita**. Gli studi suggeriscono che un determinato profilo della flora intestinale può determinare in modo negativo o positivo il metabolismo.

# Cos'è di preciso la flora intestinale?

Il termine flora intestinale comprende tutti i microrganismi, ovvero i batteri che vivono nel nostro intestino. Alcuni ceppi di questi batteri si insediano a tempo determinato o indeterminato. Più di 100 milioni di questi microrganismi abitano in ogni intestino, fra questi almeno 500 tipi diversi.

Si può fare una distinzione grossolana

fra batteri buoni e cattivi. Quelli buoni sostengono l'attività dell'intestino e la sua salute. Quelli cattivi invece danneggiano la salute.

Nelle persone sovrappeso, la flora intestinale ha un aspetto diverso rispetto a quella di persone senza problemi di peso. L'organo in questo caso riesce a assorbire più energia, grassi, dal cibo attraverso determinati ceppi di batteri. Questo è uno dei motivi per cui alcune persone ingrassano con un paio di peccati di gola, mentre altre possono

mangiare due pezzi di torta senza pentirsene. È quindi il singolo intestino che decide se la cioccolata può transitare senza troppe conseguenze o se va dritta ai fianchi.

Per quanto l'intestino di persone non sovrappeso non sia immune da questo fenomeno. Chi consuma molto cibo a lungo potrebbe ritrovarsi a combattere con gli stessi batteri intestinali. Questi assumono sempre più energia dal cibo e possono scindere i carboidrati, che sono difficili da digerire, in parti molto più

piccole, assimilarle e infine immagazzinarle sotto forma di grasso. In questo modo più si mangia, più si ingrassa velocemente.

Un'assunzione di cibo troppo elevata è quindi una causa del profilo intestinale poco sano che in seguito può risultare negativo per il peso e essere di intralcio per le diete, perché anche con minori quantità di cibo, questi microrganismi continuano a assorbire molto grasso.

Anche gli **antibiotici** possono essere una

causa. Il profilo del nostro intestino viene stabilito già in tenera età.

L'alimentazione e i geni sono i fattori principali e costruiscono mano a mano il profilo del nostro intestino nei primi anni di vita. Chi ha dovuto prendere spesso gli antibiotici da bambino ha tendenza a ingrassare perché questi possono danneggiare i buoni insediamenti di batteri. Può succedere anche in età adulta se si utilizza il medicinale per un lungo periodo.

Ora si è arrivati alla conclusione che

determinati batteri intestinali sono responsabili per le **voglie**. I microrganismi hanno bisogno, in base al loro ceppo, di una determinata alimentazione e la richiedono con risolutezza. Quindi la fame improvvisa di determinate cose viene pilotata dall'intestino, perché i batteri vogliono rimanere e aumentare il loro numero. I batteri del lievito possono essere digeriti dall'intestino solo in parte. Nell'intestino delle persone che sono sovrappeso si trovano molto spesso diversi batteri del lievito che fanno

venire voglia di dolce e di carboidrati  
semplici per avere rifornimenti.

# Un metabolismo e una perdita di peso migliori grazie a un intestino sano

La cattiva notizia è: non esiste ancora una cura sempre valida contro un ostacolo come quello della lotta contro il peso. Il profilo intestinale di un uomo non si può cambiare o sostituire semplicemente con un medicinale. Si sta ancora studiando quali ceppi di batteri possono essere aggiunti e quali eliminati.

**La buona notizia:** ci sono tantissime possibilità per influenzare positivamente il tuo intestino, sanare quest'organo sensibile quando non si trova in buone condizioni e stimolare così il metabolismo per dare un impulso alla perdita di peso.

Ciò che trasforma il nostro intestino e in che modo, dipende per la maggior parte dal nostro intestino. Per questo le diete non funzionano per tutti, perché determinati microrganismi nell'intestino

continueranno a assorbire assiduamente il grasso dagli alimenti. Per questo motivo ha poco senso ridurre l'apporto di cibo.

L'importante è non considerare il risanamento dell'intestino come dieta. Ti devi occupare a lungo termine dei batteri buoni e cercare di eliminare il più possibile quelli cattivi. Per soddisfare il nostro intestino e permettergli di lavorare al meglio, è necessario seguire uno stile di vita sano e questo va oltre la semplice

alimentazione.

Nei seguenti capitoli affronteremo tutto ciò che è importante per l'intestino, dal comportamento alimentare fino agli alimenti che dovrebbero essere evitati o consumati più spesso, così come altri consigli per un profilo intestinale esemplare. Chiaramente vogliamo anche analizzare i singoli motivi e cause.

Dichiarare che lo zucchero bianco fa male e la mela fa bene è un po' troppo facile. Vogliamo sapere infine cosa fa bene al nostro intestino e perché.



# Componenti nutrizionali e che ruolo giocano nella digestione

Ora ci occupiamo delle componenti della nostra alimentazione, in modo da avere un'idea più chiara sulle quantità che fanno bene al nostro intestino e quali invece possono provocare dei danni.

Come per tutte le cose conta la quantità; anche se una cosa viene definita sana non deve essere consumata automaticamente in modo massiccio.



# Proteine

Conosciute anche come sostanze proteiche, le proteine sono delle componenti estremamente importanti nel nostro corpo. Sono responsabili di tantissime funzioni. Si occupano principalmente della creazione di cellule e poiché queste vengono richieste in continuazione dal corpo, ci deve essere un rifornimento continuo.

Le proteine sono composte da amminoacidi. Alcuni possono essere

prodotti dal corpo. Altri invece, per la precisione otto, sono gli **amminoacidi essenziali**: il corpo necessita di questi per vivere ma non li può produrre da solo. Per questo devono essere assunti regolarmente attraverso l'alimentazione.

Come abbiamo già potuto osservare nella digestione, le proteine non vengono scisse nello stomaco, bensì nell'intestino e in seguito assorbite. La quantità consigliata è di 0,8 grammi per chilogrammo di peso corporeo negli adulti (0,9 nei bambini). Tuttavia ne

consumiamo una quantità maggiore di quella richiesta, ma questo non è un problema per un corpo sano. Gli amminoacidi di cui non abbiamo bisogno vengono eliminati dai reni semplicemente come urea.

Le proteine sono presenti soprattutto nel tofu, nella carne, pesce, latticini, uova e legumi come per esempio le lenticchie o i fagioli.

Conseguenze di un consumo eccessivo:

Danni veri e propri causati dalle troppe proteine si hanno nei neri. Altrimenti le proteine sono difficili da digerire se si segue una dieta estrema che non prevede nient'altro e quindi prima o poi ci sarà una mancanza di sostanze nutritive.

# Carboidrati

I carboidrati (saccaridi) vengono considerati oggi come la causa dei chili in eccesso ed è pieno di diete che ne limitano il consumo o che addirittura ci rinunciano.

Un'alimentazione senza carboidrati può funzionare (ne sono un esempio i popoli Inuit che vivono principalmente di proteine animali), ma non è consigliabile perché sono fra i principali fornitori di energia. Ha più

senso fare una differenza fra i carboidrati "buoni" e quelli "cattivi". Quelli buoni si trovano negli alimenti che non rendono sazi a lungo, ma che contengono anche vitamine e sostanze nutritive.

Esistono tre tipi diversi di saccaridi:

**Monosaccaridi** (zuccheri semplici) sono la base per altri tipi di zuccheri. Fanno parte degli zuccheri semplici il fruttosio e destrosio. L'intestino non li deve lavorare ulteriormente e quindi

finiscono velocemente nel sangue. Una motivazione perfetta per fare ingrassare.

**Disaccaridi** sono presenti nel lattosio, nella frutta e nei dolci. Anche questo tipo di carboidrati serve a fornire energia senza rilasciare ulteriori sostanze sane durante la digestione. La glicemia sale molto velocemente dopo il consumo di questi carboidrati. I disaccaridi vengono assimilati molto velocemente dall'intestino, un po' più lentamente dei monosaccaridi, ma non danno un prolungato senso di sazietà.

Invece si consumano tantissime calorie solo per avere di nuovo fame dopo poco tempo.

**I polisaccaridi** sono i carboidrati che hanno un senso. Li si trovano nei prodotti integrali, legumi, patate, avena e alcune varietà di frutta e verdura. Contengono meno grassi e più fibre, minerali e anche vitamine. Rendono sazi più a lungo e presentano allo stesso tempo meno calorie.

Puoi consumare tranquillamente i

polisaccaridi. Per quanto riguarda la dose giornaliera, fino ai 50gr viene considerata una piccola quantità. Si può parlare di alimentazione povera di carboidrati anche fra i 50gr e i 100gr. Fino ai 150gr i carboidrati non rappresentano una vera minaccia per il peso. Dai 150gr in su diventa critica e a partire da una certa quantità persino pericolosa per il benessere corporeo.

Conseguenze di un consumo eccessivo:

Si facilita il peso in eccesso e le

malattie cardiocircolatorie. L'intestino  
assorbe sempre più grasso dai  
carboidrati e li passa velocemente alle  
cellule.

# Grassi

Anche il grasso non è così negativo come la sua reputazione, se si sa distinguere fra grassi buoni e cattivi, così come con i carboidrati. Non è vero che chi mangia grassi, ingrassa per forza.

Ci sono acidi grassi essenziali che aiutano a costruire le cellule e apportano le componenti essenziali che il corpo non può produrre da solo. Queste si trovano soprattutto negli acidi grassi

insaturi, ma si deve fare una distinzione fra monoinsaturi e polinsaturi.

Quelli polinsaturi sono utilizzati per un metabolismo attivo e devono essere assunti tramite l'alimentazione. A questa categoria appartengono i famosi acidi grassi omega-3 e omega-6. Si trovano soprattutto nel pesce, nell'olio di soia e di semi, noci e avocado. **Non si deve mai rinunciare a questo tipo di grassi, nemmeno durante una dieta.** Sono parte essenziale delle funzioni vitali e aiutano inoltre a equilibrare il livello di

colesterolo. Per gli uomini si consigliano 19 grammi di acidi grassi polinsaturi e per le donne circa 16 grammi.

Gli acidi grassi saturi si possono tranquillamente escludere. Possono fare salire il colesterolo e facilitare le malattie cardiocircolatorie. Si trovano principalmente nei "cattivi" latticini come il burro o la panna, nella cioccolata e altri dolci così come nei prodotti a base di carne. Anche i piatti pronti prodotti industrialmente e quelli

dei Fast-Food ne presentano tantissimi. Non devono essere eliminati completamente dal piano alimentare ma vanno evitati se vuoi andare incontro al tuo intestino e al tuo peso.

Conseguenze di un consumo eccessivo:

Peso in eccesso, numerose malattie e problemi di salute che sicuramente conosci già. Che troppo grasso sia malsano lo si sa da sempre. Una grande quantità di grasso è la causa di un intestino pigro e nel caso di un'

"overdose" è indifferente per l'organo se si tratta di grassi buoni o cattivi.

# Fibre

Le fibre sono sinonimo per molti di salute e importanza per il corpo, e poi si scopre che non possono essere digerite.

Nonostante questo giocano un ruolo importante nell'intestino contribuendo a una digestione regolata perché insieme all'acqua rendono più morbide le feci e impediscono la costipazione.

**Le fibre solubili** vengono scomposte nell'intestino in acidi grassi a corta

catena. Uno di questi chiamato butirrato, protegge meglio la parete intestinale dai cattivi batteri. Inoltre quelli **non solubili** vengono assunti come alimento dai batteri del colon.

Quelli non solubili stimolano l'attività dell'intestino e facilitano il passaggio delle feci, perché si gonfiano in acqua e dilatano così l'interno dell'intestino.

Gli alimenti che contengono molte fibre devono essere masticati più a lungo. Inoltre il cibo ricco di fibre fa salire la

glicemia più lentamente. In questo modo gli alimenti con le fibre rendono sazi più a lungo e aiutano anche a dimagrire.

Le fibre si trovano in moltissimi prodotti di origine vegetale. Quelle solubili si trovano nell'avena, nelle verdure, nei legumi e nella frutta, quelli non solubili nella crusca e nel pane integrale.

La quantità consigliata per le fibre è fra i 25 e i 30gr al giorno.

Conseguenze di un consumo eccessivo:

Le fibre sono un problema se vengono inserite nell'alimentazione giornaliera dal giorno alla notte in grandi quantità. In questo modo possono esserci gonfiori e diarrea perché il sistema digerente non è ancora abituato.

# Minerali

I minerali sono in parte delle sostanze nutritive fondamentali. Quelle essenziali in questo caso sono quelle di cui abbiamo assolutamente bisogno ma che il nostro corpo non è nella condizione di produrre da solo. L'intestino si occupa di assorbire queste sostanze dagli alimenti.

Quelle più importanti sono:

- Calcio (rafforza le ossa e il sistema nervoso)

- Sodio (per la funzione dei muscoli e dei nervi)
- Fosforo (metabolismo, energia per i muscoli)
- Ferro (per il sangue e trasporta l'ossigeno al suo interno)
- Zinco (rinforza il sistema immunitario e facilita la guarigione delle ferite)
- Iodio (crea gli ormoni della tiroide)
- Selenio (protegge le cellule come antiossidante)
- Magnesio (è una parte

importante di tantissime funzioni del corpo e necessaria per la costruzione della vitamina C)

Nel caso di alcune malattie intestinali, l'organo non riesce più a assorbire le sostanze. Puoi mangiare sano quanto vuoi, l'intestino tenue non sarà più in grado di assorbire i minerali e distribuirli al resto del corpo. Un intestino sano fa sì, quindi, che abbia davvero senso un'alimentazione sana.

# Conseguenze di un consumo elevato

Chi assume più minerali del consentito, solitamente non accusa alcun tipo di effetti indesiderati. La parte in eccesso viene semplicemente eliminata dal corpo. Tuttavia alcune sostanze possono diventare problematiche se consumate in eccesso in determinate situazioni, come la vitamina C, che all'inizio di una gravidanza può disturbare la crescita del bambino.



# Quali alimenti fanno bene all'intestino

Quale alimentazione fa felice il nostro intestino e perché la flora intestinale ne va ghiotta?

# Crusca

La crusca non ha proprio un bell'aspetto e sa di poco e niente. Infatti questo alimento è composto principalmente da fibre che il corpo umano non può digerire. Se hai letto attentamente la parte sulle fibre, saprai che la crusca può essere una vera e propria bomba di fibre. La crusca viene spesso consigliata nel caso di costipazione, ma anche se non hai problemi dovresti inserire ogni tanto questo cereale nel tuo piano alimentare. Per esempio potresti

mischiare la crusca in una poltiglia di  
avena o utilizzarla nella produzione di  
dolci.

# Cereali integrali

I cereali integrali fanno bene al peso e all'intestino. Sono ricchi di fibre che, come già sai, non possono essere digerite. Le fibre vegetali aiutano a legare il colesterolo nell'intestino e impediscono alla glicemia di salire velocemente. L'interno dell'intestino si ingrandisce tramite le fibre che si gonfiano e facilitano il senso di sazietà in modo da potere raggiungere una perdita di peso tramite i cereali integrali e avere un intestino soddisfatto. Cerca di

sostituire lentamente i prodotti tradizionali a base di farina bianca come la pasta, il riso e il pane. Non devi eliminare da un giorno all'altro tutti i prodotti "bianchi", soprattutto se ti devi abituare al sapore di quelli integrali. Per i piatti a base di pasta puoi per esempio cominciare mischiando i due tipi di pasta e abituarti lentamente al sapore di quella integrale.

**Importante:** chi mangia molti prodotti integrali deve bere molta acqua perché le fibre hanno bisogno di molto liquido

per potersi gonfiare. Se non ce n'è abbastanza, l'effetto positivo dei cereali integrali fallisce e possono esserci costipazioni e dolori di pancia. Se opti per un'alimentazione a base di cereali integrali e sei solito bere poca acqua, devi aumentare la quantità di liquidi, in caso anche con del tè o succhi con pochi zuccheri.

Inoltre la quantità di cereali integrali non la si evince soltanto dall'aspetto esteriore del pane o dei panini. Un prodotto non è integrale solo perché è

scuro e sopra ha dei semi. Il colore può essere dato dallo sciroppo di malto e i semi sulla superficie sono forse gli unici che il pane contiene. Il pane veramente integrale deve contenere farina integrale già nell'impasto.

# Verdura e frutta

Due cose che costituiscono la base di un'alimentazione sana e non devono mancare in nessun piano alimentare. Anche qui sono le fibre vegetali quelle che rendono questi alimenti così importanti per l'intestino. In base ai tantissimi minerali e vitamine, per la digestione ci sono moltissime sostanze nutritive sane da raccogliere dal composto alimentare.

Soprattutto in forma non lavorata, la

frutta e la verdura sono il meglio che puoi trovare per la tua alimentazione. Ovvero: devi cercare di consumarli crudi per poter sprigionare il loro effetto positivo. Più li cuoci e li lavori con il calore, più sostanze perdono.

Chiaramente, però, i legumi come i fagioli e le lenticchie devono essere cotti o comunque messi a mollo per potere essere mangiati. Rinuncia però a quelli in scatola. In questi si trovano i conservanti e gli additivi che influenzano negativamente il contenuto

alimentare. La cosa migliore da fare è comprare questi alimenti secchi e poi metterli a bagno durante la notte prima della preparazione.

**Attenzione:** anche i legumi e i cavoli hanno qualche lato negativo. Soprattutto i fagioli possono causare gonfiori come effetto indesiderato. Per questo motivo dovresti cominciare a includere piano piano questo tipo di verdura nel tuo piano alimentare e non esagerare subito. Inoltre puoi ridurre l'effetto di gonfiore aggiungendo alla pietanza il cumino o il

finocchio.

Se non riesci a consumare la verdura cruda o sei allergico, preparala con una cottura al vapore. In questo modo riuscirai a digerirla meglio e la verdura non perderà troppe sostanze nutritive.

# Alimenti probiotici

Sicuramente avrai già visto delle pubblicità che lodano dei latticini con i cosiddetti probiotici. Inoltre ci sono degli integratori alimentari come lo Yakult o l'Actimel, che apportano queste sostanze al corpo e che si dice facciano bene. Ma cosa sono precisamente questi probiotici e abbiamo bisogno di prodotti speciali per consumarne abbastanza?

I probiotici sono dei microrganismi viventi sotto forma di batteri lattici.

Questi possono insediarsi insieme a tutti gli altri batteri nell'intestino e rendere sana la flora intestinale e proteggere così il sistema immunitario dalle malattie. La cosa speciale di questi batteri benigni è che sopravvivono all'acido gastrico e quindi riescono ad arrivare nell'intestino.

I probiotici sono presenti naturalmente in alimenti quali lo yogurt, kefir o latticello. Alcuni produttori pubblicizzano i propri latticini aggiungendo dei probiotici, in modo che

quello yogurt sia molto più sano di quelli di altre marche.

È vero che i probiotici fanno bene all'intestino, ma ancora oggi si discute sulla quantità e sicuramente non sono la cura magica per tutti i problemi dell'intestino.

Un rifornimento di probiotici può aiutare contro la diarrea. Ci sono degli studi che hanno dimostrato che questi microrganismi accorciano la durata della malattia e limitano la diarrea. Però

i batteri non sono semplicemente dei batteri. Ci sono vari ceppi e non tutti servono a contrastare la diarrea.

Rivolgersi a un prodotto che promette tanti probiotici in caso di diarrea, non è sempre la cosa giusta da fare. Prima di tutto va consultato un medico.

Effetti positivi possono esserci in caso di infiammazione gastrointestinale, intestino irritabile e nella digestione del lattosio, tuttavia la scienza non può confermare che i probiotici siano veramente una cura o che abbiano degli

effetti così benefici per la salute come promettono le pubblicità.

Il tema non è ancora stato studiato fino in fondo ed è giusto non aspettarsi troppo dai probiotici. Cerca di assumere la giusta quantità di batteri lattici ma non aspettarti un miracolo. Alcune persone rilevano anche dei gonfiori se ne assumono troppi.

Per concludere si può dire che i probiotici hanno un effetto positivo per la salute ma questo dipende da quale

problema di salute stiamo affrontando in quel momento.

Per osservare degli effetti si devono assumere alimenti probiotici con regolarità perché i batteri hanno bisogno di tempo per insediarsi nel nostro intestino. C'è bisogno di un continuo rifornimento. E per farlo bastano i "normali" latticini. Basta uno yogurt magro senza additivi ogni due giorni ed è più economico di una bottiglia di integratori alimentari. Chi non ama i latticini può ricorrere alle alternative

come Yakult & Co. ma deve mettere in conto di assumere zuccheri e additivi inutili.

# Crauti

I crauti freschi possono essere tranquillamente chiamati crauti magici.

Non contengono solamente la vitamina C, le fibre e i batteri lattici; è l'unica verdura che contiene la B12. I crauti hanno anche un effetto antitumorale.

Inoltre degli studi hanno dimostrato che il fitochimico isotiocianato rallenta la crescita del tumore negli animali.

È il processo di fermentazione che rende così sano il cavolo cappuccio bianco. Il

cavolo viene tagliato finemente e schiacciato in modo che esca il succo dalle cellule. La massa viene cosparsa di sale per accelerare ulteriormente la fuoriuscita del liquido. I crauti devono rimanere chiusi ermeticamente per il processo di fermentazione. I batteri lattici possono moltiplicarsi con facilità in questo ambiente. I crauti non lavorati hanno inoltre 19 calorie ogni 100gr. Ne puoi mangiare quanti ne vuoi, sia come contorno che come piatto principale.

**Attenzione però:** i crauti pastorizzati

hanno già perso i loro batteri lattici. Spesso è questo il caso con i crauti in scatola o in vetro. Per prolungare la conservazione, i crauti sono stati scaldati a 75 gradi. In questo modo i batteri lattici sono già morti da un pezzo.

Compra dunque i crauti freschi e crudi se vuoi fare del bene al tuo intestino. Questo alimento non solo fa bene all'intestino, ma ha anche un effetto positivo sulla perdita di peso. Questi prodotti puoi gustarli senza problemi e devono avere molto spazio nel tuo piano

alimentare.

Guardiamo da vicino quali sono gli alimenti che nuocciono all'intestino e possono impedire di perdere peso.



# Alimenti nocivi per l'intestino

Quali cibi bisogna evitare o comunque ridurre notevolmente per migliorare la condizione dell'intestino che può occuparsi così del metabolismo?

# Zucchero

Tutti sanno che grandi quantità di zucchero non giovano al corpo e alla perdita di peso. Ma a cosa porta di preciso la troppa assunzione di zuccheri nell'intestino?

Lievito **Candida Albicans** si stabilisce volentieri nel nostro intestino ma se c'è una flora intestinale sana, difficilmente riesce a crescere e a riprodursi. Se ne occupano i batteri buoni che sono numericamente superiori, sempre che ci

sia un'alimentazione giusta.

Lo zucchero è ben accetto da questo fungo, perché il glucosio gli offre una buona alimentazione e lo aiuta a moltiplicarsi. Questo è anche uno dei motivi per cui durante una terapia a base di antibiotici si deve rinunciare ai prodotti zuccherati perché vengono bloccati troppi batteri buoni e il glucosio favorisce la crescita del fungo.

Un'infezione da candida nell'intestino si manifesta con vari sintomi e non viene

quindi individuata sempre allo stesso modo. Dalla diarrea fino al prurito all'ano e nel peggiore dei casi non ne è colpito solo l'apparato digerente, ma anche il fegato e persino le articolazioni.

Se la Candida Albicans si è estesa a tal punto che deve essere curata con una terapia, non si può più consumare dello zucchero, neanche sotto forma di prodotti a base di farina bianca. Solo in questo modo si può contrastare il fungo intestinale.

Un consumo limitato di zucchero non si manifesta solo nel peso, ma mantiene in equilibrio anche flora intestinale.

# Grassi cattivi

Abbiamo già discusso della differenza fra grassi saturi e insaturi. Non dobbiamo demonizzare a tutti i costi quelli insaturi ma dobbiamo fare attenzione a consumarne il meno possibile.

Scegli principalmente prodotti che contengono i grassi buoni. Nell'etichetta degli alimenti è riportata la quantità di grassi e poi "... di cui acidi grassi saturi xxx grammi". Il resto è quindi composto

da quelli insaturi che devono essere quelli più presenti. Quelli saturi devono rappresentare solo una piccola percentuale. L'intestino tenue ha molto lavoro da fare nel caso di un'alimentazione ricca di grassi, perché deve scindere il grasso in goccioline di grasso. Quelli insaturi aiutano invece la parete intestinale e i batteri buoni.

Fra i grassi nocivi ci sono anche gli alimenti fritti e impanati. Questi richiedono molta energia all'intestino nella lavorazione e causano spesso

bruciori di stomaco.

# Frutta secca solforata

Spesso la parola "solforata" è presente sulla confezione. Se non è riportata nessuna lavorazione della frutta secca, controlla l'etichetta. Se trovi il numero "E220" o "E221", allora la frutta contiene anidride solforosa.

Lo zolfo non è dannoso per tutti gli uomini, ma può portare a chiari problemi gastrointestinali come seri gonfiori. Cerca di acquistare le alternative senza zolfo se vuoi gustarti

qualcosa di più sano.

# Carne rossa e insaccati

Oggigiorno la carne ha una reputazione sempre più negativa. Non a torto. La carne proveniente da allevamenti di massa dove gli animali assumono antibiotici fa bene soltanto al portafoglio, ma assolutamente no all'intestino. Gli insaccati contengono spesso molto sale che non fa bene al tratto gastrointestinale. L'eccessivo consumo di carne è inoltre sconsigliato per l'elevato contenuto di grassi.

La carne rossa proviene dai muscoli dei vari animali (manzo, agnello, maiale ecc.). Gli studi dimostrano che il consumo di carne è accostabile alla presenza di tumori all'intestino. Non ci sono risultati definitivi degli studi, ma tutti ne sconsigliano un consumo regolare.

La carne bianca (volatili) viene ancora ritenuta non dannosa ma bisogna comunque fare attenzione alla provenienza. I polli ruspanti provenienti da allevamenti bio che non assumono

antibiotici nel mangime, offrono una carne magra e digeribile che contiene persino lo zinco e la vitamina B. Non ti puoi aspettare la stessa cosa dal pollo da carne allevato in batteria, che rappresenta oggi il grande problema della carne: se ne consuma tanta di carne da questi allevamenti e quindi non ci sono abbastanza allevamenti piccoli e rispettosi dell'ambiente che possono soddisfare questa domanda.

Si sconsigliano anche le interiora.

All'interno si trovano spesso tracce di

piombo, mercurio e altre sostanze nocive che l'intestino non riesce a neutralizzare e distribuisce al resto del corpo.

Per un intestino sano non devi eliminare completamente la carne dal tuo piano alimentare se non vuoi farlo. Riduci però le quantità, specialmente di carne rossa e fai attenzione alla provenienza del prodotto.

# Alimenti pronti

Non importa se è un piatto di verdure, dietetico con poche calorie o un piatto sostanzioso: stai alla larga dagli alimenti pronti. Conservanti, grasso, esaltatori di sapidità, zucchero e troppo sale rendono il cibo veloce tutto tranne che digeribile per il nostro apparato digerente. Le sostanze buone sono già scomparse durante la lavorazione. Gli studi presumono che un eccessivo consumo di alimenti pronti sia nocivo per le colonie dell'intestino e faciliti la

presenza di germi.

# Alcol

È chiaro ormai da tempo che l'alcol deve essere consumato con moderazione. Solitamente è il fegato l'organo che viene citato più spesso come vittima dell'alcol, ma anche l'intestino fa la sua parte.

Alla mucosa non piace affatto l'alcol. Nel caso di un abuso, il liquido può danneggiarla irreversibilmente e l'intestino fa così più fatica a assorbire le sostanze dagli alimenti. La

conseguenza può essere una penuria di minerali.

Inoltre viene ridotta sensibilmente la capacità di assorbire il sodio e l'acqua e questo può portare alla pigrizia intestinale e alla diarrea.



# Come ostacoliamo un intestino sano

Chi riduce gli alimenti nocivi per l'intestino e si affida a un'alimentazione sana, fa già un grande passo nella giusta direzione. Non si tratta però solamente di mangiare la cosa giusta, ma anche di mangiarla bene se si vuole fare funzionare il metabolismo, l'intestino e perdere peso.

Devi evitare e fare attenzione a ciò che

segue se non vuoi stressare  
ulteriormente il tuo intestino.

# Mandare giù il cibo

Abbiamo già accennato al fatto che la digestione cominci nella bocca e di sicuro non è la prima volta che lo senti dire. Però sono in pochi a masticare il cibo almeno venti volte prima di ingoiarlo, soprattutto quando si ha molta fame.

Gli enzimi che vengono scissi durante la lavorazione in bocca, possono essere digeriti molto meglio. Il cibo che è non è stato masticato abbastanza, può poi

manifestarsi nell'intestino sotto forma di dolori, gonfiori o bruciori e portare anche a costipazione.

Ingoiare velocemente è anche una cosa negativa per quanto riguarda il peso. Chi si prende del tempo durante la masticazione ottiene un senso di pienezza più velocemente e assume meno cibo. Soprattutto lo zucchero, più è lavorato con i denti e più è trasportato velocemente alle cellule e l'insulina viene distribuita meglio e questo protegge dal peso in eccesso e dal

diabete, perché così il corpo riceve energia immediatamente con un più basso apporto di calorie.

# Stress durante l'assunzione di cibo

Al giorno d'oggi i pasti sono raramente un momento di pace e tranquillità. Non a caso si trovano Fast-Food ovunque, perché bisogna consumare il cibo in fretta. In ufficio non c'è sempre tempo per sedersi e godersi in pace il pranzo. Chi è sotto pressione, ingoia il proprio cibo per poi continuare subito quello che stava facendo prima. Questo comportamento alimentare non giova

alla digestione.

Inoltre c'è la necessità dopo ogni pasto di fare un riposino. Si dice che dopo il pasto si debba riposare o fare una passeggiata. Dormire subito dopo avere assunto del cibo facilita il manifestarsi di bruciori di stomaco. Chi si riposa nelle prime tre ore dopo i pasti, aumenta il rischio di avere acido gastrico che va nell'esofago e causare bruciori. Un altro motivo per cui non mangiare poco prima di andare a letto la sera. Se dormi, anche l'intestino vorrebbe riposarsi e il cibo

assunto rimane fermo in attesa di essere lavorato.

Una piccola passeggiata dopo i pasti fa bene alla digestione e secondo studi scientifici può persino abbassare il livello glicemico.

Cerca di fare dei pasti più tranquilli e poi prova a fare una passeggiata per 10 - 15 minuti. Forse non è sempre possibile farlo, ma i pasti stressati non devono diventare la regola. La salute del tuo intestino migliorerà nettamente se fai

attenzione a non stressarti durante i  
pasti.

# Intolleranza al lattosio

Chi soffre spesso di problemi di indigestione, feci liquide o altri problemi all'intestino, dovrebbe fare un test per vedere se è intollerante allo zucchero del latte (lattosio).

**Il lattosio** è presente nei latticini e non può essere assimilato dalla mucosa intestinale. Per farlo ha bisogno dell'**enzima lattasi**, che viene prodotto nell'intestino tenue dalle cellule della mucosa. Con l'aiuto della lattasi, lo

zucchero del latte può essere scisso.

In alcuni casi però, l'intestino tenue o produce poca lattasi, o non la produce affatto. Così lo zucchero del latte rimane intero nel colon dove viene poi decomposto dai batteri. Questo si manifesta in seguito sotto forma di problemi di digestione.

Anche se oggi l'intolleranza al lattosio non è più una rarità, non viene sempre individuata. Diarrea, gonfiori e brontolio di stomaco sono solo alcuni

sintomi. Se ci sono, significa che qualcosa sta andando storto nella digestione, ma è difficile stabilire precisamente cosa. Se queste complicanze si presentano molto spesso, dovresti visitare un medico e sottoporri a un test per le intolleranze. Solo così puoi saperlo.

Sicuramente avrai già notato che sugli scaffali dei supermercati sono arrivati moltissimi latticini senza lattosio. Dieci anni fa bisognava comprarli nei negozi bio mentre ora queste alternative si

trovano ovunque. Latte, yogurt, panna e formaggio esistono in molte versioni senza lattosio.

Se la scelta rimane troppo limitata per te e non vuoi rinunciare a determinati latticini, puoi ricorrere a dei preparati che contengono la lattasi che manca nella tua digestione. I preparati sono disponibili come pastiglie o in polvere. Devono essere presi prima del consumo di latticini e permettono di avere una digestione senza problemi.

Soprattutto in vacanza o quando si è invitati a cena, questi prodotti a base di lattasi possono essere molto utili. Devi solo fare attenzione al fatto che il preparato in questione non contenga **fruttosio o alditoli** . Queste sostanze possono avere a lungo termine degli effetti negativi su altre funzioni corporee.

I preparati a base di lattasi solitamente non sono molto costosi.

Di base l'intolleranza al lattosio diventa

un problema se consumi volentieri molti latticini. Per quanto riguarda le sostanze nutritive che fanno bene, le puoi assimilare attraverso altri alimenti. Il calcio è presente in grandi quantità nei broccoli. Il latte non è particolarmente essenziale per il corpo e per l'intestino. In alcune parti dell'Asia, gli uomini non sono abituati a consumare il latte e vivono comunque una vita sana.

**Attenzione:** il lattosio nascosto è il nemico pubblico nr. 1. Non è un problema rinunciare allo yogurt o alla

cioccolata al latte, ma sapevi che anche gli insaccati possono contenere una certa percentuale di lattosio? Un altro motivo per cui l'intolleranza al lattosio viene scoperta in ritardo. Si è convinti di non avere consumato affatto latticini negli ultimi giorni, dunque le difficoltà a digerire non possono dipendere dal lattosio. Sbagli.

# Celiachia

La celiachia è una malattia infiammatoria dell'intestino. Viene causata da una sbagliata reazione immunitaria al glutine. Questa sostanza è contenuta nella maggior parte dei cereali. La celiachia è per questo chiamata anche "intolleranza al glutine". Diversamente dall'intolleranza al lattosio, qui non ci sono pasticche o polveri con le quali rendere possibile la digestione del glutine. Se la diagnosi è ufficiale, bisogna evitare assolutamente

il glutine.

Anche la celiachia è nota a tutti e non bisogna più rivolgersi a negozi asiatici o bio per acquistare alimenti privi di glutine. Per essere senza glutine, i prodotti devono essere lavorati con farina senza glutine. Per fortuna c'è un'ampia scelta: grano saraceno, riso, mais, semi di lino, ceci, farina di noci e molto altro. Possibilmente in questo modo trovi anche un arricchimento per i tuoi dolci. Rivisitare le ricette fatte in casa come le torte, il pane o altri dolci

non è un grosso problema, a patto che tu lasci da parte la farina tradizionale.

Fuori casa è naturalmente più difficile, soprattutto in panetteria.

Miglio, amaranto, quinoa, riso e avena possono essere consumati senza problemi perché non contengono per natura il glutine.



# Come aiutare ulteriormente l'intestino

Puoi aiutare l'intestino e il metabolismo anche all'infuori del menù giornaliero e del comportamento alimentare.

# Massaggio per la digestione

I massaggi non solo sono piacevoli, ma fanno bene al tuo corpo sotto molti aspetti. La stessa cosa vale per l'intestino, ma poche persone prendono in considerazione quest'organo in materia di massaggi. Peccato, perché come abbiamo già visto, sono presenti moltissimi nervi che ne sarebbero contenti.

I massaggi all'intestino sono consigliati in caso di problemi digestivi, ma puoi

massaggiare volentieri questa sezione del corpo anche se non hai delle complicanze. In questo modo attivi la digestione o la rimetti in moto se l'intestino è pigro. Allo stesso modo puoi calmare l'intestino attraverso un massaggio calmante.

Stenditi in posizione comoda e massaggia delicatamente in senso orario dallo stomaco verso l'ombelico. Non devi premere nel farlo.

# Attenzione agli antibiotici

Gli antibiotici sono una benedizione per la medicina e in alcuni casi sono irrinunciabili. Definire questi batteri come negativi, sarebbe sbagliato e molto ignorante. Ciononostante, l'assunzione nel lungo periodo di antibiotici può avere effetti negativi sulla presenza di batteri come abbiamo già visto nel capitolo X.

Il segreto è utilizzare questa medicina solo quando è veramente necessaria.

Purtroppo al giorno d'oggi c'è un abuso di antibiotici. Per alcuni è una panacea che deve essere utilizzata anche per curare un raffreddore per contrastare velocemente le cause della malattia. Qui viene fatto già il primo errore: gli antibiotici aiutano solo contro le malattie che nascono a causa di batteri. Un raffreddore viene causato per esempio da un virus e quindi gli antibiotici non avranno il minimo effetto, o forse solo nella tua immaginazione.

Per determinati problemi di salute come

nel caso di una cistite, l'utilizzo di antibiotici è essenziale. Un'infezione acuta delle vie urinarie è difficile da contrastare curandola da soli con metodi fai da te. In questo caso puoi tranquillamente rivolgerti a un medico o a un farmacista. Se soffri spesso di cistite allora dovresti farti visitare attentamente da un medico invece di ricorrere agli antibiotici ogni due mesi. Un'ecografia o una cistoscopia possono analizzare da vicino la causa dell'effetto cronico.

Nel caso di dolori continui visita subito un medico.

Le feci liquidi o i gonfiori non sono mai un argomento piacevole, nemmeno da un medico. Molti si sentono in imbarazzo. Chiaramente non è necessario correre dal medico più vicino nel caso di diarrea. Se queste complicazioni continuano nel tempo dovresti farti dare un consiglio dal tuo medico. Se ti riesce difficile parlare di queste cose, per il medico non c'è niente da ridere o di cui vergognarsi quando si parla di feci.



## Bere abbastanza

Sì, questo consiglio viene citato sempre quando si parla di salute. Ma sembra che ancora non tutti l'abbiano capito. Solo perché non si percepiscono i problemi, sebbene si consumi poca acqua e ci si ingolfi di bevande zuccherate o caffè, non vuol dire che il corpo stia bene. Per l'intestino è indispensabile il liquido, non solo per le fibre. Se c'è già abbastanza acqua a disposizione, l'intestino non deve assorbirne dell'altra dagli alimenti e

questi possono procedere più facilmente.

Inoltre non danneggia affatto la digestione se si beve durante i pasti.

Spesso viene visto come un comportamento sbagliato, mentre invece l'assunzione di acqua sostiene ulteriormente il processo digestivo.

Inoltre si consuma meno cibo se ogni tanto si beve un bel sorso d'acqua, perché lo stomaco si riempie prima.

# Rimanere rilassati

La pressione che si esercita sullo stomaco non è una cosa nuova. Spesso infatti le situazioni stressanti si fanno sentire anche sotto forma di disturbi allo stomaco e all'intestino. Si presenta una scadenza, una presentazione o un esame e già si corre direzione bagno. Oppure non affatto. Entrambe le cose non vanno bene.

Se si è costantemente sotto stress, il corpo va nel panico. Come risultato, i

processi che in questo momento sono meno importanti, vengono arrestati. Così come la digestione. Anche il numero di batteri lattici nell'intestino si riduce.

Lo stress non è sempre evitabile ma cerca di affrontarlo il prima possibile. Il tuo intestino ti ringrazierà. Fai delle pause all'aria aperta, goditi un bagno o riposati qualche minuto. Niente è così importante da poter mettere a rischio la tua salute.



# **FAQ – domande frequenti sul tema intestino & salute**

Per finire ci occupiamo di un paio di domande che sorgono spesso quando si trattano i temi intestino e perdita di peso.

# Prebiotici e probiotici - qual è la differenza?

Due parole che suonano simili e che si incontrano spesso quando si parla di intestino, ma che nonostante la similitudine non sono la stessa cosa. Abbiamo già parlato abbastanza dei probiotici. I prebiotici invece sono sostanzialmente le fibre e le parti non digeribili del cibo che assumiamo. **Sono ciò di cui si nutrono i probiotici.** I "cattivi" batteri nell'intestino non

traggono vantaggio dai prebiotici perché non possono digerirli.

I prebiotici, quindi, dovrebbero stimolare i buoni microrganismi. Se ne assumiamo pochi si dà ai germi la possibilità di insediarsi meglio nell'intestino. Devi quindi assolutamente mettere a tacere la fame dei probiotici. Tuttavia queste sostanze sono presenti solo in alcuni alimenti naturali e solo se questi vengono consumati non lavorati: carciofi, porro, cipolla, salsefrica, cicoria, pastinaca, topinambur, radice di

dente di leone. In alternativa i prebiotici sono disponibili in polvere o in pasticche.

## **Caffè - buono o cattivo?**

### **Devo eliminare il caffè per avere un intestino sano?**

Nel caso del caffè ci sono puntualmente opinioni contrastanti. A volte viene consigliato per la salute in piccole dosi, altre volte lo si sconsiglia. Qual è l'effetto di questa bevanda tanto amata sull'intestino?

Per prima cosa la caffeina causa acidità di stomaco che può essere considerata

una cosa positiva perché così il composto alimentare viene lavorato più velocemente e può proseguire il suo percorso nell'intestino. Qui il caffè stimola la contrazione della parete del colon, facilitando così una più veloce eliminazione del contenuto. Il caffè ha così un effetto leggermente lassativo. Per questo motivo i medici consigliano il caffè come lassativo.

Però ogni intestino reagisce al caffè a modo suo. Questo dipende dai nostri geni: alcune persone hanno dei forti

recettori per l'adenosina che assimilano il caffè. Per questo il caffè non presenta lo stesso effetto in ogni corpo.

Godersi il caffè non fa male all'intestino se non se ne beve un'esagerazione ogni giorno.

È tuttavia vero che non tutte le tipologie di caffè sono digeribili dal tratto intestinale. I chicchi che sono stati poco tostati sono più acidi per lo stomaco e la mucosa. Puoi diminuire questo effetto con un po' di latte. Oppure compri una

varietà che è stata tostata a lungo e allora il tuo sistema digerente sarà felice di accogliere questa bevanda calda.

Per quanto riguarda la perdita di peso, non ci sono per adesso le prove che il consumo di caffè abbia un effetto su di essa a meno che non ci sia un abuso per il suo effetto lassativo. Una tazza di caffè la mattina (senza zucchero) stimola il metabolismo.

# Cosa sono i semi di psillio e che effetto hanno sull'intestino?

I semi di psillio (o meglio la buccia dei semi di psillio) sembrano essere il nuovo trend quando si parla di alimentazione e "Superfood". In effetti le piccole bucce hanno un potente effetto: possono sia aiutare contro la diarrea che avere un effetto lassativo. Così come le fibre, si gonfiano nell'intestino e aumentano fino a dieci-quindici volte il

loro volume così l'intestino si svuota più velocemente. Se si soffre di diarrea, i semi di psillio legano i liquidi in eccesso nell'intestino in modo da addensare le feci.

Nel caso di problemi intestinali che si basano su un'infezione, le bucce possono proteggere la mucosa dai veleni dei batteri. Inoltre legano gli acidi biliari e il grasso sotto forma di colesterolo. I semi di psillio possono essere integrati come sostegno per la dieta perché durante la digestione eliminano più

grasso dal composto alimentare.

Bere abbastanza è essenziale durante il consumo di questi semi perché, così come le fibre, legano molta acqua.

Anche se le bucce di semi di psillio possono fare bene all'intestino, nel caso di una malattia seria devi discuterne con un medico. Inoltre può succedere come per altri prodotti di essere allergici.

# Da che età e quanto spesso devo fare dei controlli all'intestino per prevenire i tumori?

Non importa quanto tu faccia attenzione al tuo intestino o quanti buoni consigli tu segua, da una certa età in poi devi fare dei controlli di prevenzione. Non è stato ancora dimostrato al cento per cento quale sia la causa dei tumori all'intestino. Non è risparmiato nemmeno chi sta alla larga dagli

alimenti "cattivi". Le fibre, gli alimenti sani e il movimento aiutano nella prevenzione ma non sono una garanzia.

Il rischio di ammalarsi di tumore all'intestino cresce dall'età di 50 anni e per questo motivo, a partire da questo punto in poi, devi fare una visita preventiva ogni anno. A meno che non ci siano già dei casi nella tua famiglia. In questo caso fai dei test già a partire dai 30 anni. Fai attenzione al fatto che il tumore all'intestino si manifesta solo con il sangue nelle feci e quindi raramente ci

saranno altri segni o sintomi che possono essere notati in tempo. Un motivo per cui le donne non possono fare il test durante le mestruazioni o la gravidanza perché il risultato non sarebbe chiaro.

Un test delle feci dovrebbe essere fatto per più giorni, perché non tutti i tumori causano perdite di sangue giornaliera.

# Qual è la validità delle alternative allo zucchero come la stevia, lo sciroppo d'agave o lo zucchero di fiori di cocco? L'intestino le può tollerare?

Anche lo zucchero "più sano" va molto di moda ultimamente. Le alternative dovrebbero essere più sane dello zucchero bianco e aiutare nella perdita di peso perché hanno poche calorie o

non ne hanno affatto mantenendo però il sapore dolce. Qual è l'opinione dell'intestino su questi prodotti?

**La stevia**, un dolcificante che viene dalla stevia rebaudiana, viene ben tollerata dall'intestino. Mentre lo zucchero bianco viene assorbito dalla parete intestinale e viene modificato dagli enzimi, la stevia continua a procedere verso il colon. I batteri poi scindono la sostanza in gruppi di zucchero e steviol. In questo modo solo una parte di stevia finisce nel

metabolismo, perché i batteri si occupano di scinderne una parte mentre il resto viene eliminato. Finora non sono stati riscontrati degli effetti negativi della stevia sull'intestino umano.

Lo **zucchero di fiori di cocco** è più di un'alternativa e apporta minerali e anche tutti i 16 amminoacidi importanti per il nostro metabolismo. Inoltre lo zucchero di fiori di cocco contiene le fibre.

Quindi forniscono i probiotici all'intestino. Questo zucchero non solo è più digeribile per l'intestino ma è anche

utile per il lavoro che svolge quest'organo. Con il suo tasso glicemico estremamente basso a 35 (lo zucchero normale arriva al doppio) aiuta anche a perdere peso.

Lo sciroppo d'agave invece è meno buono e spesso viene usato per un'alimentazione vegana al posto del miele. Lo sciroppo d'agave è simile allo zucchero perché contiene fruttosio e glucosio. Soprattutto il fruttosio diminuisce il senso di sazietà e richiede più rifornimento di cibo del necessario.

Lo sciroppo d'agave è più dolce dello zucchero e questo aiuta a utilizzarne di meno ma non aiuta troppo nella perdita di peso. Inoltre contiene le saponine che in grandi quantità possono causare diarrea e attaccare i globuli rossi. Lo sciroppo d'agave non è pericoloso per la salute ma non è adatto per l'intestino come sostituto per lo zucchero.

# Anidride carbonica - cattiva per l'intestino?

L'anidride carbonica non rappresenta un problema per l'intestino. Infatti stimola la funzione gastrointestinale perché provvede a una migliore circolazione del sangue della mucosa. Tuttavia troppa anidride carbonica può causare gonfiore - e naturalmente anche flatulenze.

L'anidride carbonica è utile per l'apparato digerente ma solo insieme

all'acqua o succhi di frutta con poco zucchero allungati con l'acqua.

Limonate, Coca Cola e altre bevande con additivi e un alto contenuto di zuccheri non giovano all'effetto benefico.

La Coca Cola viene spesso consigliata per la diarrea. La Coca Cola può avere degli effetti positivi sull'intestino?

Mangiare i salatini e bere la Coca Cola è un vecchio rimedio casalingo per combattere la diarrea. Non è chiaro da

dove provenga questa idea. Da un punto di vista medico, la Coca Cola non è consigliabile, nemmeno nel caso della diarrea. I salatini possono aiutare se soffri di diarrea e carenze nutrizionali, ma non sono una cura. La Coca Cola è liquida ma a causa dello zucchero assorbe ancora più acqua dall'intestino, rafforzando in caso anche la diarrea.



# Conclusioni

Speriamo che questo manuale ti abbia dato un'idea generale sulla salute dell'intestino e che tu abbia acquisito nuove conoscenze. Ora che conosci meglio quest'organo importante e sai come aiutarlo per dare una spinta al metabolismo per perdere peso, mettere in pratica quello che hai imparato non sarà più un problema.

Il tuo Davide Cicioni

Prima di salutarci, desidero proporti un breve estratto di un altro libro che ho scritto. Spero ti piaccia.



**Estratto:**

## **Depurare il fegato**

*Programma in 7 giorni per disintossicare, depurare e rivitalizzare il fegato con metodi semplici e naturali*

di Davide Cicioni

# Introduzione

Il fegato è l'organo più grande del nostro corpo. Le sostanze che dall'intestino vengono immesse nel circolo sanguigno, arrivano poi al fegato e quindi convertite, riciclate o immagazzinate. Vengono anche immagazzinati zuccheri, vitamine, grassi e parti di proteine, come gli aminoacidi. Il fegato conserva lo zucchero in forma di glucosio, che viene poi immesso nel sangue non appena la glicemia si abbassa troppo.

Il fegato è per il corpo umano come una fabbrica, che collabora col metabolismo in molti compiti. Nonostante questo non lo stimiamo abbastanza. Infatti molte sostanze contenute nei prodotti che consumiamo ogni giorno pesano sul fegato in modo significativo, ed è quindi tempo di fare qualcosa di buono per il nostro fegato e di aiutarlo nella disintossicazione!

Senza il fegato non possiamo vivere. La stessa parola inglese „liver“ contiene la parola „vivere“. Tuttavia, quando i

fegato è malato, sovraccaricato o danneggiato, non si lamenta: i segnali che il fegato ci inoltra sono stanchezza, depressione, debolezza. Mentre il tratto urinario e i reni funzionano come sistema di fognatura del corpo, il fegato riceve tutto ciò che si mangia, ed è possibile denominarlo una "Cenerentola del corpo", perché deve decidere ciò che è buono e ciò che invece deve essere espulso.

# Il fegato

Oltre al cuore, il fegato è associato a due circuiti del sangue. Attraverso questi fluiscono ogni giorno circa 2.000 litri di sangue. Il fegato è il più grande organo del corpo umano, pesando, negli adulti, tra 1.500 e 2.000 grammi. In condizioni sane il fegato è morbido, elastico e di colore marrone scuro e ha quattro lobi, due grandi e due piccoli, che si trovano sotto il diaframma e nell'addome superiore sinistro.

Fondamentalmente, tuttavia, il fegato è costituito da una molteplicità di lobi di forma esagonale, e in particolare tre di questi formano un'isola di tessuto connettivo con i vasi sanguigni, mentre l'arteria del fegato e la vena porta si trovano sulla parte inferiore. Il sangue ricco di ossigeno con cui viene rifornito il fegato proviene dal cuore, e quello povero di ossigeno viene invece trasportato dalla vena porta fuori dagli organi addominali. Questo sangue è pieno di nutrienti provenienti dall'intestino. Il pancreas, poi, rifornisce

il fegato degli ormoni necessari, e la milza filtra i prodotti che dovranno essere scartati. Quel che c'è anche da sapere è che i farmaci presi per via orale, attraverso l'intestino o lo stomaco, arrivano nel fegato.

## Compiti del fegato

Il fegato ha una vasta gamma di compiti nel corpo umano, tuttavia il suo ruolo principale è la disintossicazione del corpo. Le sostanze inquinanti che entrano nello stomaco con il cibo, l'alcool e i prodotti di scarto tossici vengono eliminati dal fegato o, se possibile, trasformati. Nel fegato giungono anche accumuli di sangue vecchi o danneggiati e si forma la bilirubina, di colore giallo, che è il risultato della decomposizione

dell'emoglobina dei globuli rossi morti. La bilirubina passa nell'intestino attraverso la bile e viene escreta con le feci.

Il glucosio è invece il carburante del corpo. Il corpo produce energia proprio a partire dal glucosio, del quale quello in eccesso arriva al fegato, che lo converte in glicogeno e lo conserva. Il fegato può assorbire fino a 150 grammi di zucchero. Non appena il valore del glucosio nel sangue scende, il fegato converte il glicogeno in glucosio, e lo

mette a disposizione del corpo.

Oltre a questi compiti, il fegato funge anche da luogo di produzione. Ogni giorno più di mezzo litro di bile viene prodotta nel fegato, venendo poi addensata nella cistifellea e trasportata nell'intestino. La bile è importante nel processo della digestione dei grassi.

Anche alcuni dei fattori di coagulazione sono prodotti nel fegato. L'albumina, ad esempio, è una proteina che viene prodotta nel fegato e raggiunge il flusso

sanguigno: è una sostanza di trasporto necessaria al sangue per la trasmissione di sostanze nel corpo e ha la capacità di legare anche l'acqua.

Il fegato produce inoltre colesterolo che forma la base per diversi ormoni.

## Malattie

Se il fegato è limitato nel suo lavoro può accumularsi bilirubina nel corpo causando l'ittero, che comporta la colorazione gialla di pelle e occhi. Se il fegato non può trasportare albumina nel sangue, possono formarsi degli edemi, vale a dire dei ristagni di acqua che colpiscono le gambe.

Il fegato è un organo che mostra molto raramente i segni del suo malessere. Se il fegato è malato, si percepiscono

segnali come stanchezza, prurito, perdita o aumento di peso, disturbi di concentrazione e perdita dell'appetito. Inoltre nella parte destra alta dell'addome può venir percepita una sensazione di pressione. In caso di malattie del fegato l'urina può scurirsi e le feci possono cambiare colore.

Tra le malattie che più spesso colpiscono il fegato ci sono epatite, fegato grasso, cirrosi epatica e cancro al fegato. Ma tutto sommato, il fegato è un organo resistente che ha la possibilità di

ricostruire tessuti danneggiati o che sono stati rimossi tramite un intervento chirurgico.

## Cause dei danni al fegato

Normalmente le malattie del fegato vengono causate da virus. Il virus dell'epatite, per esempio, viene causato da vari virus e può, a seconda del virus, diventare cronico. Un'ulteriore frequente causa del fegato danneggiato è l'alcool: l'alcool danneggia le cellule del fegato e per quanto esso venga eliminato tramite gli enzimi del fegato, attraverso questo processo si formano degli acidi grassi e dei prodotti di scarto che sono dannosi per il corpo. Se il consumo di alcool è

continuo e in dosi elevate, può insorgere il problema del fegato grasso. Anche le droghe danneggiano il fegato e spesso irreparabilmente.

Anche medicine e metodi di cura naturali possono essere la causa di danni al fegato. Il motivo è che attraverso il fegato viene scartata una grossa parte delle medicine. Se la quantità è troppo alta, il fegato viene danneggiato. Altri fattori nocivi sono gli alimenti con muffa e con diversi prodotti chimici.

## Da dove provengono le sostanze tossiche?

Una grande parte di esse si trova nell'aria che respiriamo. Gas di scarico nell'aria, acqua che contiene piombo e rame e cibo contaminato da fertilizzanti artificiali, nitrati, pesticidi e chissà cos'altro. Tutto questo entra nel nostro corpo ed è una condizione che riguarda essenzialmente reni e fegato che devono lavorare sodo per allontanare queste sostanze tossiche. È tempo che ogni persona aiuti il suo fegato a rimanere

sano e vitale. Questo comporta disintossicare e depurare, e quindi rivitalizzare.

*Il libro è disponibile su Amazon.*