

Fai dell'alimentazione la tua medicina e non fare della medicina la tua alimentazione (Maimonide)



Guarire dalla stipsi

L'intestino felice: quanto siamo condizionati dal nostro "secondo cervello"?

Ansia, depressione, cattivo umore ...
è lunga la lista dei danni provocati dalla mala digestione.

Ecco come **INTERVENIRE**

DI MARINA GERSONY



Nervosismo, stanchezza, stress e depressione potrebbero dipendere dall'intestino. La comunità scientifica ne è sempre più convinta. Così come il nostro cervello "superiore" riceve e trasmette stimoli e segnali reagendo a ogni tipo di agente esterno (emozioni, stati d'animo, sensazioni), lo stesso capita al nostro intestino, non a caso chiamato anche "secondo cervello". I due, oltre ad essere simili nella forma e nell'aspetto, sono anche strettamente connessi.

Lo stesso Maimonide riteneva che molte malattie erano curabili mantenendo libero il tratto intestinale con clisteri, dieta e digiuni: «Il primo principio per mantenere il benessere è

che le feci siano morbide - sosteneva il grande filosofo, rabbino e medico -. Se diventano asciutte, bisogna ammorbidarle perché la loro ritenzione dà luogo a esalazioni perniciose che entrano nel cuore e nel cervello, danneggiano gli umori, disturbano i venti vitali, producono cattivi pensieri», questo diceva Rambam. Oggi anche i moderni ricercatori sono più che convinti che l'emotività possa ripercuotersi sul sistema gastro-intestinale o al contrario, che certi problemi intestinali possano portare a sviluppare alcune forme di ansia o depressione. E lo sta capendo anche la gente non a caso il bestseller mondiale *L'intestino felice* di Giulia Enders ha venduto oltre un milione di copie in pochissimo tempo. Oltre a curare lo stress

emotivo, anche l'intestino va trattato bene. Come prima cosa evitando il consumo di cibi industriali. Gli additivi alimentari più diffusi possono infatti aumentare il rischio di sviluppare malattie autoimmuni. Lo riferiscono ricercatori israeliani e tedeschi - il Professor Aaron Lerner, della Facoltà di Medicina del Technion di Haifa e il Dottor Torsten Matthias dell'Istituto Aesku-Kipp in Germania. Nello studio pubblicato sulla rivista scientifica *Autoimmunity Reviews*, hanno identificato più di 100 malattie, tra cui il diabete di tipo 1, la celiachia, il lupus, la sclerosi multipla, l'epatite autoimmune e la malattia di Crohn. Secondo il team di ricerca, sono sei gli additivi comuni incriminati: glucosio (zuccheri); sodio (sale); emulsionanti; acidi organici; glutine, transglutaminasi microbica (un enzima speciale che fonda da "colla").

A sua volta, la rivista *Nature* ha pubblicato lo scorso anno una ricerca sulle malattie infiammatorie dell'intestino, condotto da un gruppo di ricercatori delle università Georgia State University, Emory University, Cornell University e Bar-Ilan University, in Israele. Partendo dal presupposto che le malattie croniche sono aumentate negli ultimi 50 anni, i ricercatori hanno somministrato alle cavie due fra i più diffusi additivi alimentari, la carbossimetilcellulosa (E466) e il polisorbato 80 (E433). Il risultato è stato un'alterazione della flora microbica intestinale con conseguente processo infiammatorio, causando - a seconda delle difese immunitarie degli animali esaminati -, colite ulcerosa, infiammazioni di grado più moderato e sindrome metabolica (condizione complessa che include obesità, assunzione eccessiva di cibo, iperglicemia e resistenza all'insulina).

Vale dunque sempre la raccomandazione di Maimonide: non mangiare troppo. Cercando di consumare cibi non trattati, più grezzi possibile, molta frutta e verdura biologica e di stagione, possibilmente a chilometro zero. Per una vita sana e un intestino davvero felice e... alleggerito. ☺