



CENTRO di NUTRIZIONE

Dott.ssa Daniela Minetti Dietista

Quali sono i comportamenti che dobbiamo mettere in atto per garantirci un'ottima salute intestinale?

“Quando sei felice lo si vede nei tuoi occhi, quando sei infelice lo si nota nell'intestino crasso.”



- Assumere la giusta quantità di fibra, che non sia in difetto ma neanche in eccesso;
- Bere almeno 2 L di acqua al giorno, se siamo donne e 2,5 L se siamo uomini;
- Mangiare lentamente masticando adeguatamente ogni boccone: la prima fase della digestione avviene in bocca ad opera di denti e saliva;
- Fare regolare attività fisica: non solo perché il movimento stimola la peristalsi ma anche perché influisce positivamente sul nostro microbiota intestinale;
- Mangia più possibile alimenti naturali, semplici e non processati. Evitare quindi cibo industriale, dolcificato artificialmente, troppo processato;
- Evitare pasti eccessivamente abbondanti frazionando il cibo in 3 pasti principali e 1-2 spuntini;
- Prendersi cura del benessere mentale e psicologico: il tratto digerente è molto frequentemente sede di somatizzazione emotiva;

danielaminetti.dietista@gmail.com

3920655850

www.centronutrizioneminetti.com

Instagram: [a_tavola_con_la_dietista](#)

NUTRIZIONE e INTESTINO...FACCIAMO UN PO' DI CHIAREZZA:

E' vero che se non mangio più latte posso diventare intollerante al lattosio?

No. La vera e propria intolleranza al lattosio è determinata geneticamente e la produzione di lattasi (enzimi che digeriscono il lattosio) non può essere ripristinata. E' un falso mito quello che afferma che la lattasi sia un enzima inducibile, ovvero che la sua produzione venga stimolata dall'assunzione di lattosio. La ridotta tolleranza o il suo recupero sono piuttosto legati a modificazioni dell'equilibrio della flora batterica intestinale.

Se ho fastidi intestinali quando mangio pasta o pizza posso togliere il glutine?

Assolutamente no, specialmente se non ho mai fatto indagini circa la presenza di celiachia (sotto suggerimento del medico, no al fai da te). Se elimino il glutine prima di fare le analisi non potrò mai sapere se sono celiac* o meno (e se fosse devo saperlo!) perché è come se cercassi una malattia quando stessi già prendendo il farmaco che la cura.

Esistono gradi di celiachia?

NO. Non esiste 'tanto celiaco' o 'poco celiaco'. La diagnosi è unica e uguale per tutti i celiaci in quanto il danno intestinale provocato dal glutine è il medesimo (distruzione villi intestinali) per tutti i celiaci. La differenza sta nella reazione sintomatologica ovvero con quali sintomi e con che intensità si manifestano i sintomi legati all'ingestione di glutine. Un soggetto che in seguito all'assunzione di glutine ha dissenteria, crampi, forte malessere è celiaco tanto quanto un altro soggetto che dopo aver mangiato un'intera pizza con glutine accusa solo un po' di gonfiore addominale. Nell'intestino il danno è lo stesso.

Se ho fastidi intestinali posso prendere i fermenti lattici?

I probiotici (nome corretto di quelli che venivano chiamati 'fermenti lattici') non andrebbero presi in modo casuale ma solo sotto indicazione del medico o nutrizionista esperto in materia. Esistono tantissime famiglie di probiotici differenti, con differenti effetti a livello intestinale. Prima di sapere cosa serve integrare devo conoscere a fondo le proprietà di tali supporti nutrizionali. In alcuni casi l'integrazione con probiotici può peggiorare sintomi e fastidi intestinali quindi il fai da te è sconsigliato.

Bere alcolici a fine pasto favorisce la digestione

Assolutamente falso. L'alcol è una sostanza tossica, cancerogena e capace di dare dipendenza. Tra i tanti effetti negativi provocati sul nostro organismo, vi è anche un rallentamento e peggioramento della digestione, contrariamente ad un falso mito che lo considera un 'digestivo'. L'alcol è irritante per lo stomaco, aumenta la secrezione gastrica ma ne rallenta lo svuotamento e sottopone il fegato ad un carico di lavoro extra per metabolizzarlo. E' inoltre una sostanza molto dannosa anche per l'intestino.