



Céréal

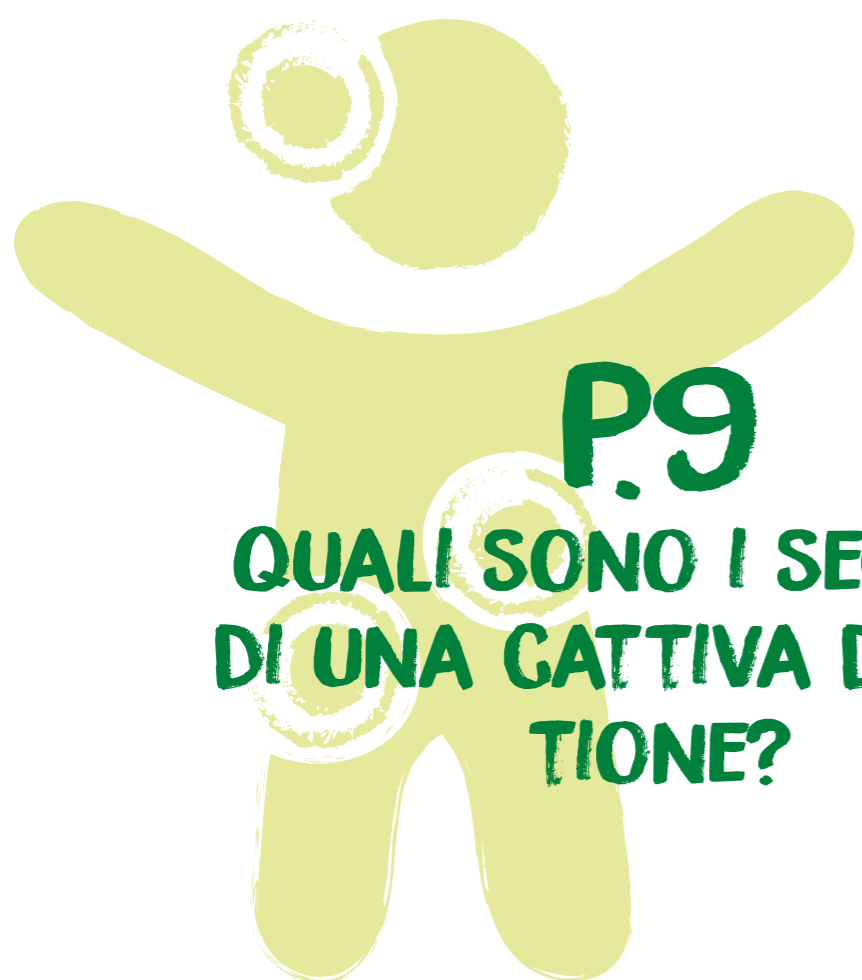
**TUTTO QUELLO CHE
DEVI SAPERE PER
UNA BUONA DIGESTIONE**

9 persone su 10 dichiarano di essere soggetti a disturbi digestivi ⁽¹⁾. 3 persone su 10 affermano addirittura che sintomi come dolori addominali, gonfiore o stitichezza influiscono sulla qualità della loro vita quotidiana.

La digestione è un processo complesso che permette al nostro organismo di trasformare il cibo in nutrienti necessari per il corretto funzionamento del nostro corpo. Ma a volte alcuni ostacoli influiscono sul corretto funzionamento del sistema digestivo. Dalla bocca all'intestino crasso, il cibo passa attraverso diversi organi che, a turno, lo macinano, lo mescolano ed estraggono il meglio per il nostro organismo. Prendersi cura del proprio apparato digerente è quindi necessario per essere in salute!

In questo manuale , scopriremo insieme i segreti del nostro apparato digerente, le cause della cattiva digestione ed i consigli per stare meglio. Ed infine per te, tre ricette gustose, leggere e facili da digerire per stupire i tuoi ospiti.

INDICE



P.9

**QUALI SONO I SEGNALI
DI UNA CATTIVA DIGES-
TIONE?**



P.4

**APPARATO DIGERENTE :
COME FUNZIONA? DALLA
BOGGA AL MICROBIOTA**



P.12

**COSA PUÒ CAUSARE
UNA CATTIVA DIGES-
TIONE?**



P.19

**DIGESTIONE,
STRESS E
ORMONI**



P.22

**BUONE PRATICHE
PER UNA BUONA
DIGESTIONE**



P.28

**LE RICETTE PER LA
BUONA DIGESTIONE**



APPARATO DIGERENTE
COME FUNZIONA? DALLA BOCCA
AL MICROBIOTA

APPARATO DIGERENTE : COME FUNZIONA?

DALLA BOCCA AL MICROBIOTA

Si potrebbe pensare che l'apparato digerente sia solo lo stomaco. Invece, l'apparato digerente è un insieme di organi che svolgono un "lavoro di squadra" che permette di digerire correttamente il cibo. Insieme questi organi ottengono il massimo da ciò che mangiamo: nutrienti, vitamine, minerali, fibre, acqua e molti altri micronutrienti. L'apparato digerente è un tesoro vivente, dove tutti gli organi sono interconnessi. Ognuno di loro ha un proprio ruolo, che vedremo nel dettaglio.

1. LA BOCCA

Il cibo che entra nella bocca viene masticato, mescolato alla saliva e macinato dai denti che lo riducono in piccoli pezzi.

La prima azione digestiva avviene ad opera di un enzima salivare (amilasi) che è responsabile della scomposizione dei carboidrati, fino ad arrivare a ridurlo in glucosio che è la più piccola unità dei carboidrati.

L'altro enzima salivare, la lipasi linguale, separa i trigliceridi (che sono la forma più comune dei grassi nella nostra dieta) in acidi grassi e glicerolo

Questo passaggio è fondamentale, perché la masticazione attiva diversi processi di triturazione e riduzione del cibo in molecole più semplici in modo che siano meglio assimilate dal resto degli organi.



2. L'ESOFAGO

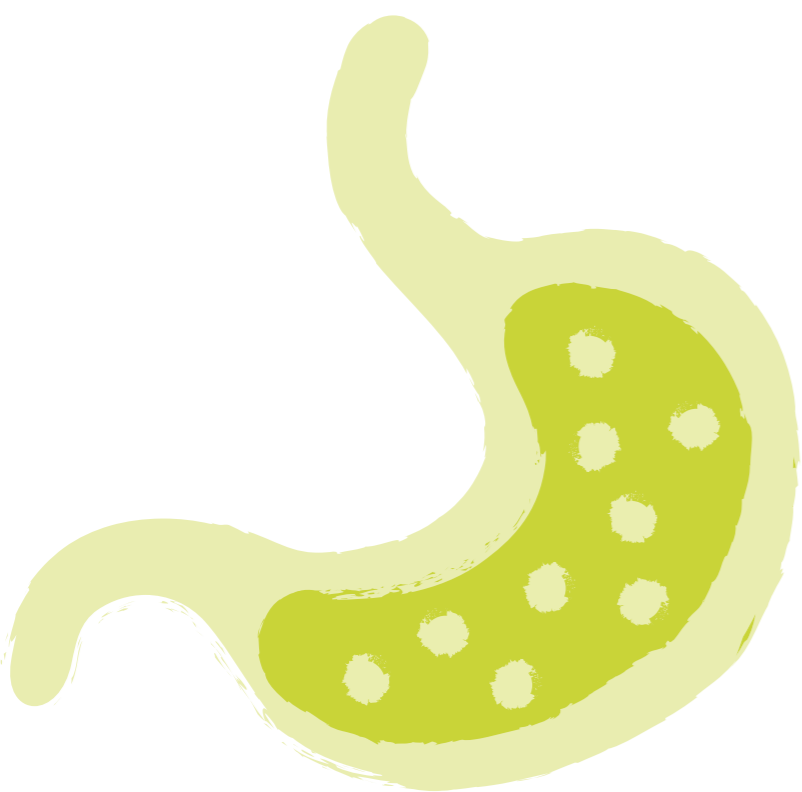
Questo tubo di circa 30 cm spinge il cibo verso lo stomaco grazie a contrazioni muscolari chiamate peristalsi. Collegato alla faringe in alto e allo stomaco in basso, si occupa di far passare il bolo alimentare (ovvero la miscela costituita dal nostro cibo masticato e decomposto) verso lo stomaco, evitando la risalita. Lo sfintere esofageo inferiore, infatti, limita la risalita del cibo verso la bocca.

Il nome «esofago» significa in greco «che porta ciò che mangiamo», un nome ben scelto per l'organo che funge da collegamento tra l'esterno e l'interno del nostro corpo.



3. LO STOMACO

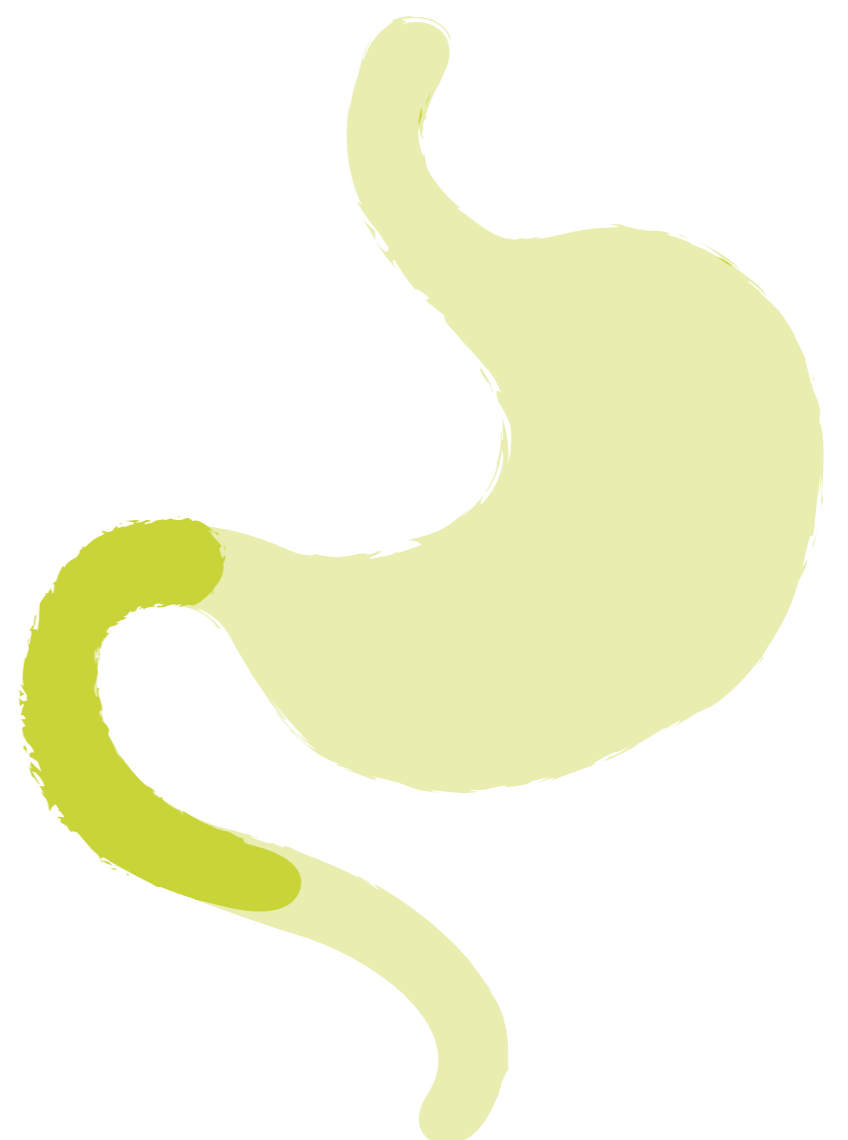
Organo situato tra l'esofago e il duodeno, lo stomaco può contenere fino a 4 litri di cibo. Attraverso contrazioni regolari, prima impasta il bolo alimentare, quindi produce succhi gastrici (contenenti enzimi) e l'acido cloridrico al fine di scomporre il cibo e in particolare le proteine. La miscela generata si chiama "chimo". Lo stomaco ha bisogno di 4-6 ore per svolgere questo processo. L'ambiente dello stomaco è molto acido ($\text{pH} < 5$) ma è rivestito da una membrana che secerne un muco, che protegge dall'acidità!



4. IL DUODENO

Parte superiore dell'intestino tenue, il duodeno, riceve il chimo che viene mescolato con nuovi enzimi. Lipasi, proteasi e amilasi: questi enzimi digestivi arrivano dal pancreas attraverso i dotti escretori. La lipasi si occupa dei grassi, la proteasi delle proteine, e l'amilasi si occupa dei carboidrati.

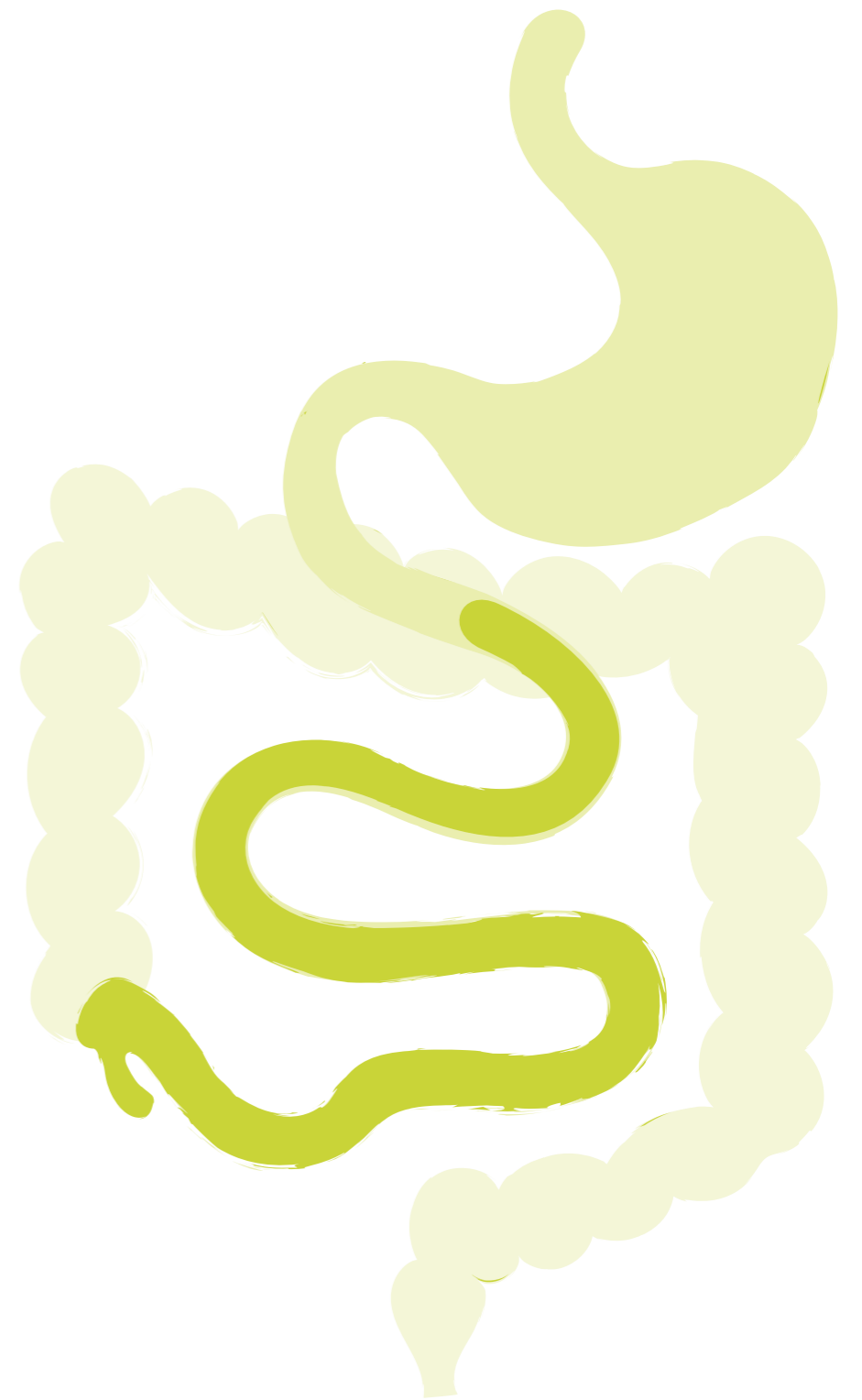
Essenziali per una buona digestione, questi enzimi devono essere in quantità sufficiente per svolgere correttamente il loro lavoro. Gli acidi biliari, che provengono dal fegato attraverso i dotti



biliari, continuano il lavoro della digestione scomponendo i lipidi. Una volta trasformato, il chimo diventa chilo: un liquido molto chiaro composto da fibre alimentari, carboidrati complessi, molecole semplici e sostanze nutritive.

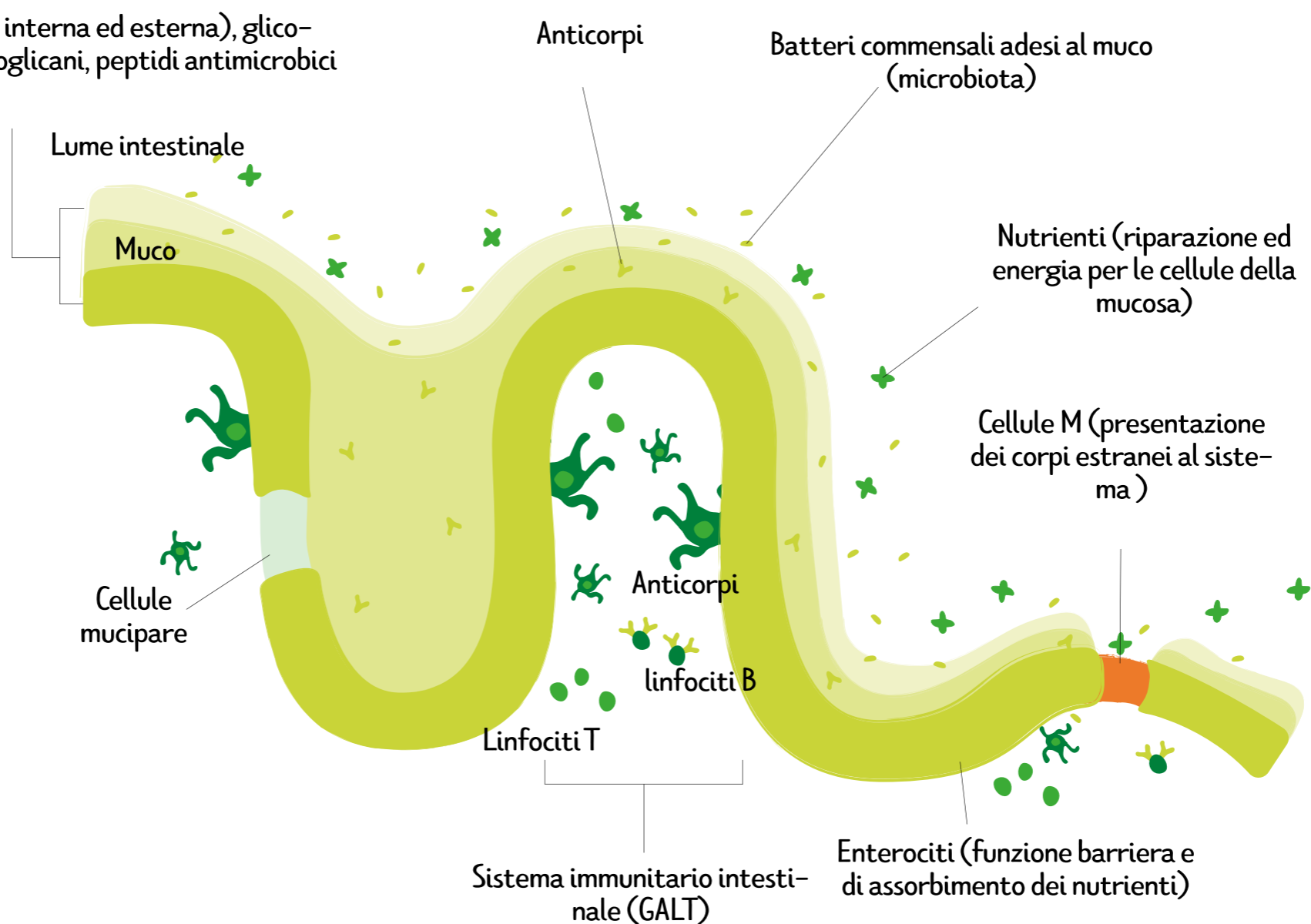
5. L'INTESTINO TENUE

Formato dal duodeno, dal digiuno e dall'ileo, l'intestino tenue è lungo circa 6 m. Abbiamo volontariamente distinto il duodeno dal resto dell'intestino, perché il duodeno ha un ruolo di digestione mentre il resto dell'intestino ha un ruolo di assorbimento. Infatti, i nutrienti presenti nel chilo vengono assorbiti attraverso gli enterociti, a livello dei villi della mucosa dell'intestino tenue. La mucosa dell'intestino tenue ha un ruolo importante come filtro. Assorbe solo alcune molecole essenziali per il corpo trasferendole poi nel flusso sanguigno. Alcuni nutrienti, come le fibre, non vengono assorbiti ma sono utilizzati dai batteri che compongono il microbiota intestinale.



STRUTTURA DELLA MUCOSA INTESTINALE

Mucosa (membrana interna ed esterna), glicoproteine, lipidi, proteoglicani, peptidi antimicrobici

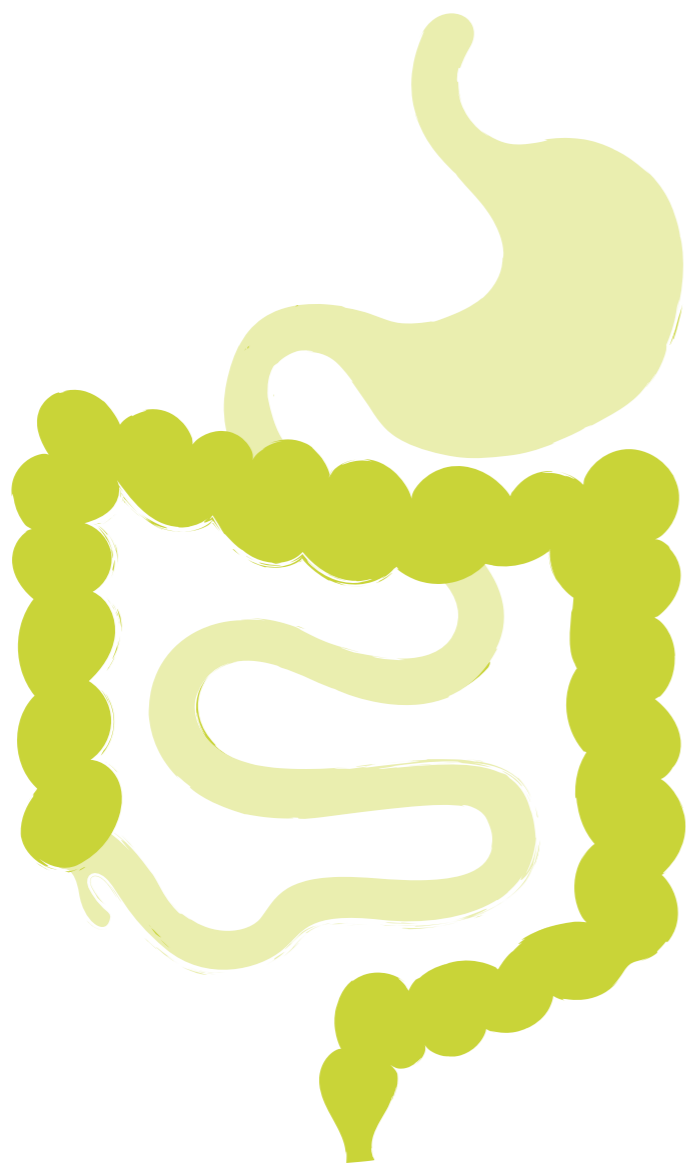


6. LA FLORA INTESTINALE O MICROBIOTA

Situato nell'intestino tenue e soprattutto nel colon, il microbiota è un organo digestivo a sé stante. Accoglie 160 specie di batteri che partecipano alla digestione del cibo, nonché alla produzione di vitamine. Delle 160 specie di batteri che si trovano in media nel microbiota di un individuo sano, solo la metà è comune a tutti i soggetti. Ognuno di noi ha quindi un microbiota unico, un ecosistema che svolge un ruolo completo nel nostro apparato digestivo.

Il microbiota⁽⁴⁾ si occupa in particolare della fermentazione di residui alimentari indigeribili (come le fibre), dell'idrolisi dei polisaccaridi (come l'amido), della sintesi di alcune vitamine (vitamina K, alcune vitamine del gruppo B). Oltre alla digestione, il microbiota gioca un ruolo chiave (che qui non svilupperemo) nelle difese immunitarie, nelle funzioni cognitive e nella regolazione metabolica.

Terminato il lavoro dei batteri, l'intestino tenue, sempre grazie alla peristalsi, sposta ciò che rimane (le scorie) verso il colon.



7. IL COLON

Detto anche “intestino crasso”, è formato da 4 parti (sigmoideo, trasverso, colon ascendente e discendente). I nutrienti e l'acqua non assorbiti vengono quindi trasportati in diverse parti del colon. Lungo il percorso, il colon compatta tutto per formare le feci. A poco a poco, l'acqua viene assorbita. Le feci diventano sempre più dense e vengono evacuate attraverso il retto.

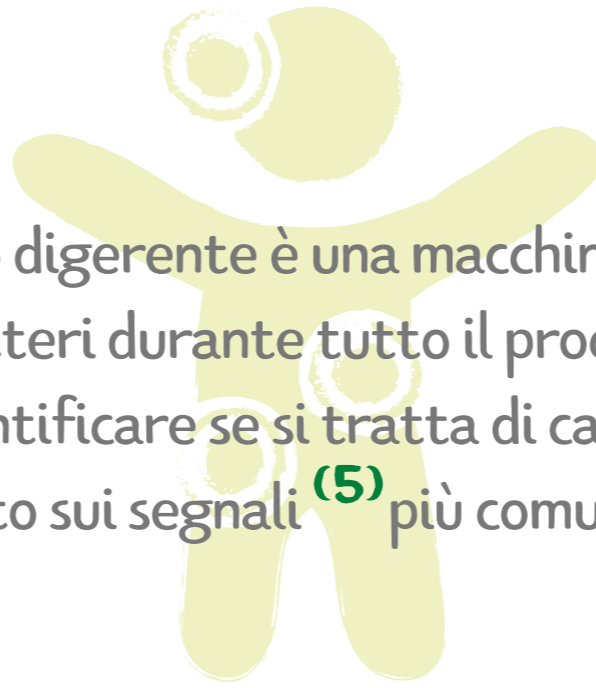
L'apparato digerente è quindi una macchina incredibile, che trasforma un pasto composto da cibi solidi e liquidi in nutrienti, vitamine ed energia, indispensabili per il corretto funzionamento del nostro organismo!

A volte però, anche un nonnulla può interferire con questa perfetta organizzazione e causare una cattiva digestione. Vedremo insieme i segnali a cui prestare attenzione.

A close-up photograph of two hands, one slightly larger than the other, holding a small, rectangular piece of white paper with a deckled edge. The hands are positioned as if presenting the paper. The background is a light blue, ribbed fabric. The text on the paper is written in a bold, green, sans-serif font.

**QUALI SONO I
SEGNALI DI UNA
GATTIVA DIGESTIONE?**

QUALI SONO I SEGNALI DI UNA CATTIVA DIGESTIONE?



Come abbiamo visto, l'apparato digerente è una macchina straordinaria in cui sono coinvolti molti organi, enzimi e batteri durante tutto il processo. A volte sentiamo dolore o disagio dopo un pasto. Come identificare se si tratta di cattiva digestione? Facciamo il punto sui segnali ⁽⁵⁾ più comuni.

1. ALITO CATTIVO

Esiste un legame tra la cattiva digestione e l'alitosi ⁽⁶⁾, nota anche come alito cattivo. Le cause dell'alitosi variano, ma la cattiva digestione può essere una di queste. Infatti, un accumulo di scorie e batteri nell'intestino o la fermentazione di alimenti non digeriti, possono portare a un odore sgradevole che risale attraverso l'esofago.

2. BRUCIORE ALLO STOMACO

Il mal di stomaco localizzato è più comunemente noto come bruciore di stomaco o bruciore gastrico e può essere anche il segnale di reflusso gastrico. È un disturbo digestivo che si verifica quando il contenuto acido dello stomaco risale nell'esofago. Questo fenomeno porta una sensazione di bruciore nella parte posteriore della gola o dello stomaco. Il dolore è spesso esacerbato quando ci si piega in avanti o ci si sdraia e può durare da pochi minuti a qualche ora. Spesso benigno, il bruciore di stomaco è comunque piuttosto fastidioso.

3. PROBLEMI INTESTINALI

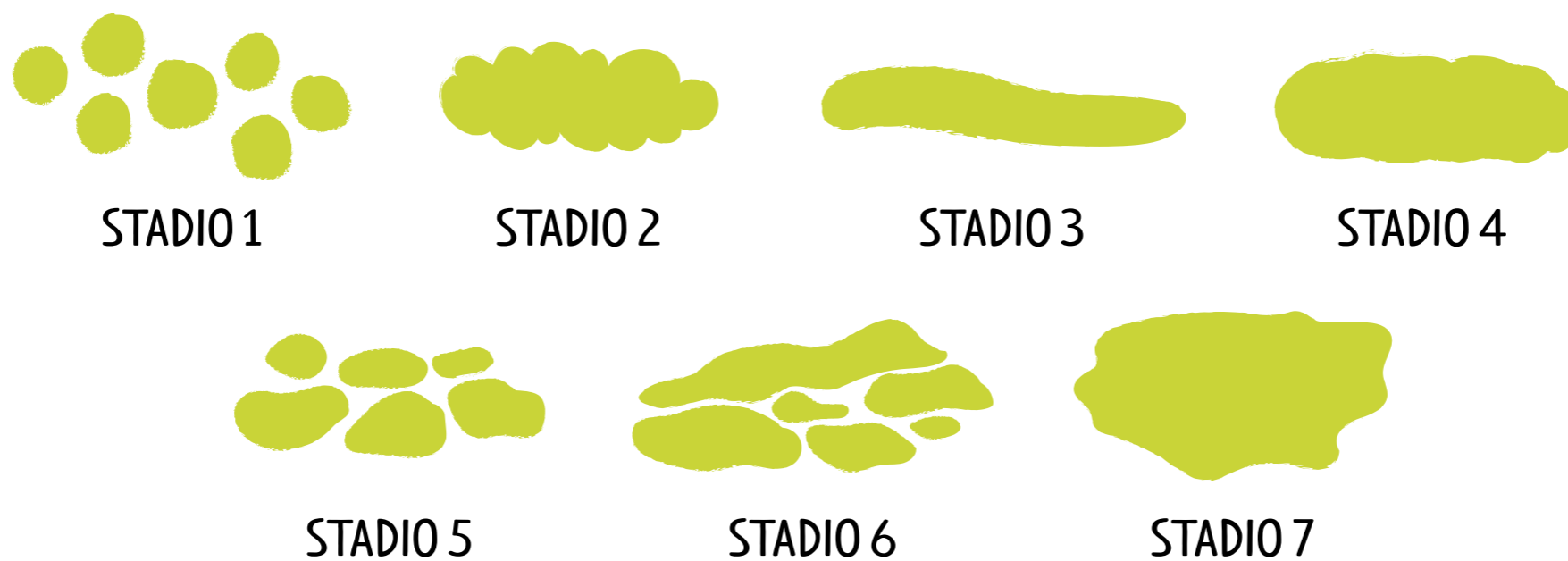
Gonfiore, meteorismo, diarrea o stitichezza sono segni di una digestione che non sta andando come dovrebbe.

Il gonfiore digestivo deriva dalla produzione di gas e porta una sensazione di disagio. Alcuni alimenti possono essere difficili da digerire e causare gonfiore, come i legumi, le verdure a foglia verde, alcuni frutti o anche i latticini. La sensibilità ad uno o più di questi alimenti è soggettiva.

Tutti i mammiferi producono gas. Ma l'odore, la frequenza e la quantità nella produzione possono essere un segno che qualcosa non funziona bene nell'intestino. Infatti il microbiota ha un equilibrio fragile che può rapidamente perdersi. I batteri presenti nell'intestino, infatti, fermentano fibre, zuccheri, proteine e lipidi non digeriti. Attraverso questo processo producono dei gas quali anidride carbonica, metano e idrogeno. A seconda del contenuto e della qualità dei nostri pasti, i batteri avranno più o meno rifiuti da elaborare e quindi emetteranno più o meno gas.

Quando il normale equilibrio del microbiota intestinale viene alterato, si parla di disbiosi. La disbiosi ⁽⁷⁾ si manifesta quando c'è una riduzione o proliferazione di un particolare tipo di batteri. Ad esempio quando c'è un eccesso di zuccheri, i batteri che si nutrono di questo elemento si moltiplicano e causano problemi digestivi.

LA BRISTOL SCALE



La diarrea e la stitichezza, per tante persone, sono la diretta conseguenza di una cattiva digestione. Infatti, le feci sono un riflesso del funzionamento digestivo. Esiste una scala, la Bristol Scale ⁽⁸⁾, per classificare le feci umane in 7 stadi. Su questa scala, le due estremità «feci liquide» e «piccoli escrementi duri» indicano una disfunzione nella digestione.

Altri segni, come eruttazioni ripetute, nausea o persino vomito, possono essere un segno di digestione difficoltosa.

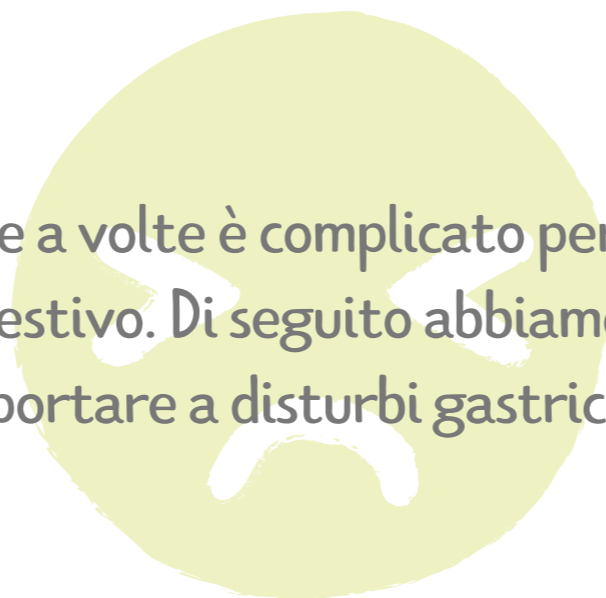
Se i sintomi persistono dopo aver ripristinato una dieta equilibrata e aver bevuto acqua in quantità adeguata, è necessario consultare un medico.

A woman with long, dark, curly hair is shown from the waist up. She has a pained or uncomfortable expression on her face, with furrowed brows and a slightly downturned mouth. She is wearing a white t-shirt and blue denim jeans. In her right hand, she holds a large burger with sesame seeds on the bun. Her left hand is clutching her stomach, suggesting discomfort or pain. The background is a solid, bright yellow color.

**COSA PUÒ PORTARE AD UNA
CATTIVA DIGESTIONE?**

COSA PUÒ PORTARE AD UNA CATTIVA DIGESTIONE?

Mantenere una buona digestione a volte è complicato perché molte sono le cause che possono ostacolare il processo digestivo. Di seguito abbiamo individuato le principali cause che possono portare a disturbi gastrici o intestinali.



1. CATTIVA MASTICAZIONE

Come visto sopra, la masticazione mira a tritare il più possibile il cibo prima di farlo passare attraverso l'esofago e poi nello stomaco. La masticazione, se eseguita correttamente, dura quasi quanto il pasto. Questo movimento è quasi permanente mentre mangiamo. Il tempo ideale per un pasto è stimato in un minimo di 20 minuti, si può quindi dire che, idealmente, il nostro pasto dovrebbe essere masticato per almeno questo tempo.

Prendendoci il tempo di masticare diamo meno lavoro allo stomaco che avrà meno bisogno di impastare il bolo alimentare. Inoltre, una buona masticazione aumenta la sazietà e riduce l'assunzione di cibo ⁽⁹⁾. Alcuni studi ⁽¹⁰⁾ mostrano addirittura che masticare più a lungo ridurrebbe lo stress. Quindi tanto vale prendersi il tempo necessario per mangiare e disattivare la modalità "pilota automatico" che tendiamo ad attivare durante i nostri pasti!

2. CATTIVO STILE DI VITA

Cos'è uno stile di vita malsano? Uno stile di vita malsano può influire sulla salute fisica e mentale. Ne sono esempio le cattive abitudini alimentari, la mancanza di esercizio fisico, l'abuso di sostanze nocive (alcol, tabacco, ecc.), la mancanza di sonno o lo stress eccessivo.

Una dieta non equilibrata ⁽³⁷⁾ è uno dei primi fattori di uno stile di vita malsano che può influire sulla digestione. Esempio di dieta non equilibrata si ha quando c'è un eccesso di grassi, zuccheri e sale; anche la mancanza di fibre gioca un ruolo importante. Presenti principalmente in frutta, verdura e legumi, le fibre sono necessarie per un buon transito e per la salute in generale. Quando vengono ingerite, le fibre si trasformano in un gel viscoso. Questo gel favorisce lo scorrimento dei residui digestivi e protegge, rivestendole, le pareti intestinali.

Una dieta è considerata sbilanciata quando include troppi alimenti trasformati. Questi ultimi, molto appetibili, apportano grandi quantità di grassi, zuccheri e/o sale, hanno una densità energetica elevata a fronte di una densità nutrizionale bassa. Contengono, nella maggior parte dei casi, poche fibre, e richiedono poca masticazione, sono quindi facili da ingerire in grandi quantità.

La mancanza di esercizio fisico, lo stress o la mancanza di sonno sono tutte situazioni che possono portare ad una cattiva digestione. Lo sport, infatti, aiuta la motilità gastrointestinale ⁽²³⁾ e facilita la digestione, mentre lo stress accelera il transito ⁽⁴⁰⁾ (diarrea). Quanto alla mancanza di sonno, provoca un'acerbazione dei disturbi digestivi, in particolare il reflusso gastroesofageo, moltiplicando le molecole infiammatorie ⁽⁴¹⁾.

Anche gli eccessi di alcool e tabacco ⁽¹²⁾ hanno un impatto negativo sulla salute e sullo stile di vita aumentando lo stress ossidativo delle cellule del nostro corpo.



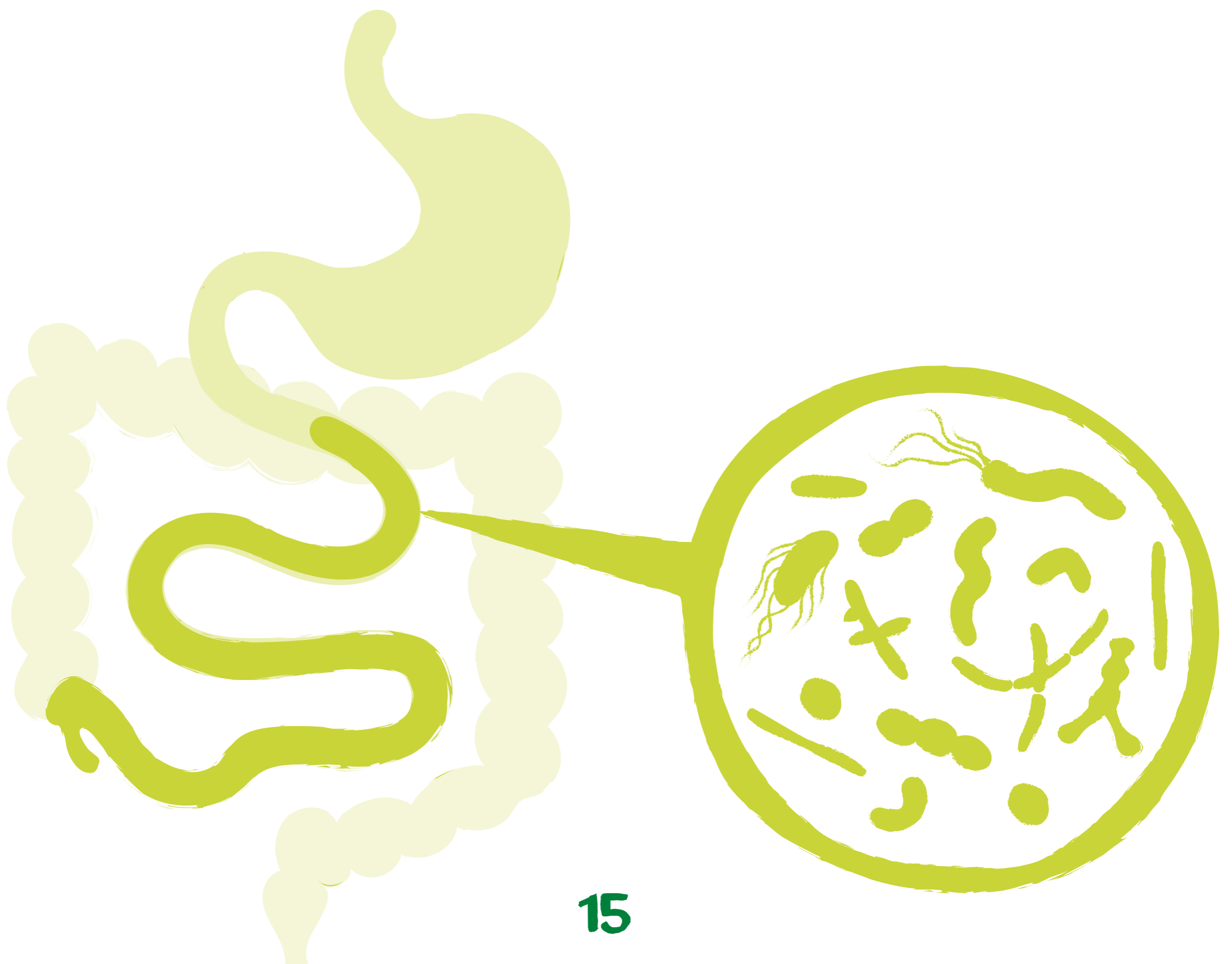
3. DISBIOSI INTESTINALE

La flora intestinale, o microbiota, è composta da miliardi di batteri. Svolgono un ruolo cruciale nel mantenimento della buona salute, fornendo protezione contro gli agenti patogeni, partecipando alla digestione e all'assorbimento dei nutrienti e producendo sostanze benefiche per l'organismo. La disbiosi intestinale è uno squilibrio del microbiota che può avere un impatto negativo sulla salute.

Le possibili cause ⁽¹³⁾ della disbiosi includono: l'assunzione di antibiotici, il consumo eccessivo di alimenti trasformati ricchi di grassi, zuccheri e/o sale, la mancanza di fibre, lo stress, il consumo di alcol, la mancanza di esercizio fisico, malattie croniche, ecc.

La disbiosi intestinale può causare sintomi quali :

- dolore addominale (correlato all'effetto del gas sulla distensione addominale),
- diarrea o stitichezza,
- gonfiore,
- disturbi digestivi,
- disturbi extra-digestivi, come un calo delle difese immunitarie, stanchezza cronica o persino disturbi dell'umore.



4. DEFICIT, INTOLLERANZE E SENSIBILITÀ AGLI ENZIMI

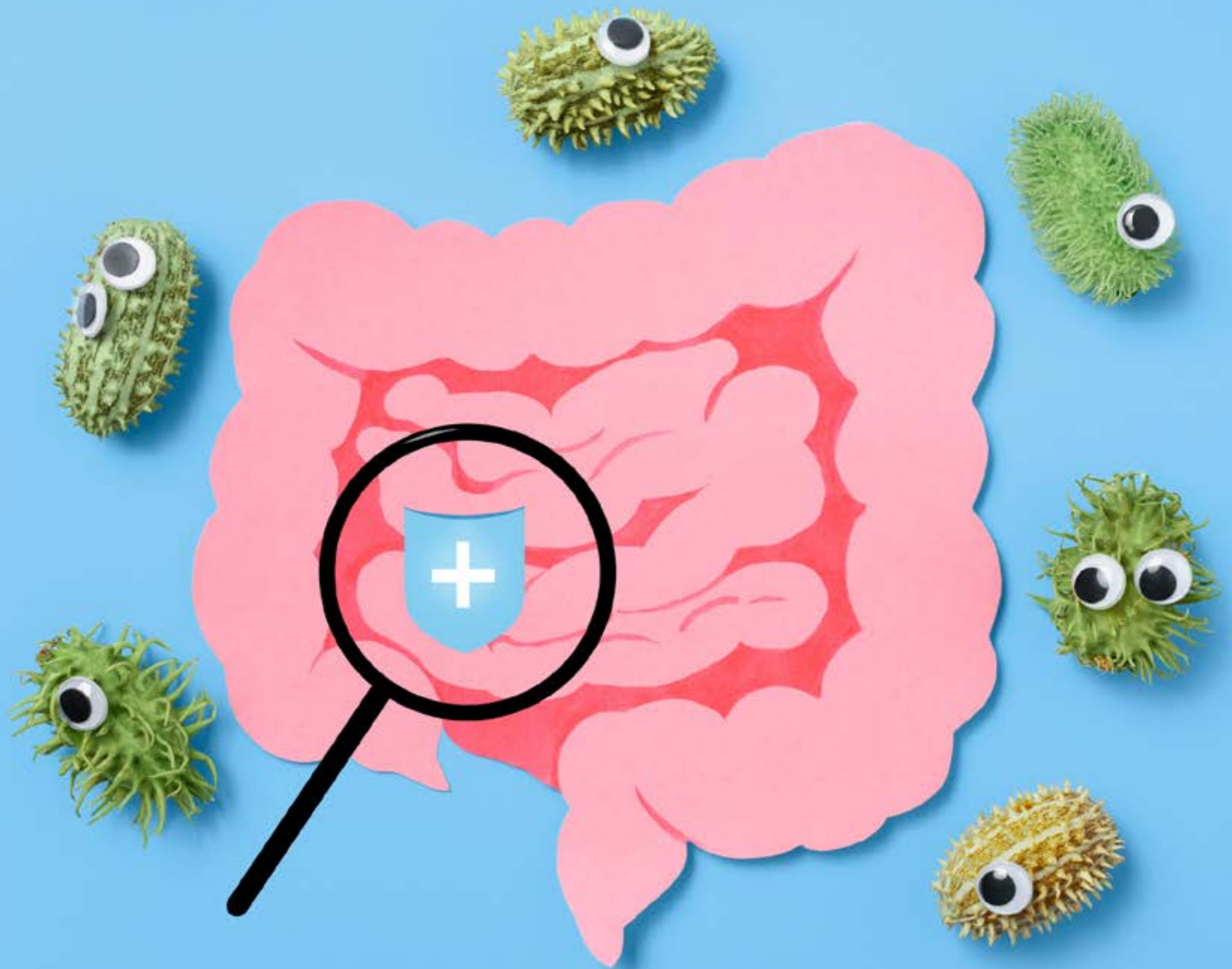
Un altro fattore che può influenzare la cattiva digestione è la mancanza di enzimi digestivi. Gli enzimi digestivi si attivano non appena viene ingerito uno dei substrati da essi preferiti ovvero la base nutritiva adattata a ciascun enzima: gli enzimi proteolitici saranno attivi in presenza di proteine, gli enzimi lipolitici per i lipidi e gli enzimi glicolitici per i carboidrati. Se mancano questi enzimi, i nutrienti vengono parzialmente attaccati e degradati e quindi scarsamente assorbiti dall'organismo. Le cause di una carenza di enzimi digestivi sono molteplici. Ad esempio, una dieta troppo grassa provoca la saturazione degli enzimi lipolitici, che vengono troppo sollecitati. Anche l'assunzione regolare di alcol rallenta la produzione di enzimi, così come l'invecchiamento, che porta alla loro riduzione naturale.

Soffrono di cattiva digestione anche le persone con carenza di lattasi, l'enzima che aiuta a digerire il lattosio. In questi soggetti, il lattosio (zucchero presente nel latte e derivati), non idrolizzato dalla lattasi, arriva nell'intestino dove fermenta, e questo porta a disordini intestinali con sintomi variabili a seconda del grado di intolleranza al lattosio.



Sintomi di difficoltà digestiva si riscontrano anche nelle persone con sensibilità al glutine. Il glutine è una proteina presente nel grano, nell'orzo, nella segale e in alcune varietà di avena. Nelle persone sensibili al glutine provoca dolori intestinali, diarrea e altri disturbi digestivi. Circa il 10% ⁽³⁸⁾ della popolazione è sensibile a questa proteina. Ma nessuno studio ha finora dimostrato quale sia il meccanismo responsabile di questa sensibilità.

La sensibilità al glutine non è da confondere con la celiachia ⁽¹⁴⁾, che è un'intolleranza al glutine che causa atrofia dei villi intestinali e una reazione del sistema immunitario. Si stima che circa l'1% della popolazione ⁽³⁶⁾ sia intollerante al glutine. Una malattia che provoca notevoli disturbi digestivi ma anche grande affaticamento e perdita di peso, in particolare legati a carenze nutrizionali.



5. VIRUS E BATTERI

Virus e batteri esogeni (vale a dire che non vivono nel nostro corpo ma che arrivano dall'esterno) possono provocare disturbi digestivi e intestinali. Il più noto di questi è la gastroenterite, che è un'infezione dell'apparato digerente. La gastroenterite è causata da un virus, rotavirus o da batteri che si trovano in acque o cibo contaminati. Il rotavirus è la causa più comune di problemi digestivi / intestinali nei bambini e negli adulti, soprattutto in inverno quando il virus si diffonde ancora di più.



6. MALATTIE FUNZIONALI

Infine, altre malattie, cosiddette funzionali, possono causare dolori intestinali e più in generale cattiva digestione. Si parla di sindrome dell'intestino irritabile o colonpatia funzionale.

Per comprendere meglio i diversi disturbi gastrointestinali funzionali, i criteri di Roma IV ⁽¹⁵⁾ menzionano la frequenza, la durata e il tipo di sintomi a seconda della malattia: costipazione, sindrome dell'intestino irritabile (IBS), ecc.

Nelle patologie intestinali troviamo anche le IBD ⁽³⁹⁾ (Chronic Inflammatory Bowel Diseases) tra cui il morbo di Crohn e la colite ulcerosa. Queste malattie sono caratterizzate da infiammazione della parete di una parte del tubo digerente. Questa infiammazione è dovuta a un malfunzionamento del sistema immunitario. I sintomi tipici di queste malattie sono diarrea cronica (a volte con sangue), dolori addominali e, per alcuni, danni alla regione anale (ulcere, ascessi).



**DIGESTIONE, STRESS
E ORMONI**

DIGESTIONE, STRESS E ORMONI

Le cause di una cattiva digestione possono essere funzionali, ma anche essere legate ad altri fattori.

LO STRESS INFLUISCE SULLA BUONA DIGESTIONE?

Sei stressato e hai difficoltà digestive? O al contrario il tuo intestino lavora più velocemente del solito? Questo fenomeno è molto comune! Lo stress, infatti, può provocare un iperfunzionamento del sistema parasimpatico (sistema responsabile delle funzioni neurologiche inconsce del nostro organismo), che controlla in particolare la digestione. Sotto l'effetto dello stress, il sistema parasimpatico viene mobilitato per far funzionare prima il cervello, il cuore e il sistema respiratorio. Rallenterà quindi il suo lavoro per le altre funzioni del corpo come la digestione, e modificherà il processo di produzione delle secrezioni digestive e la mobilità gastrointestinale. Ciò ha l'effetto di disturbare, ad esempio, lo svuotamento dello stomaco ⁽¹⁶⁾.

Quindi sì, lo stress influenza la digestione!

UNA STORIA DI ORMONI?

Molti ormoni hanno un ruolo importante nella digestione. In particolare la grelina e la leptina, sono gli ormoni che regolano la fame. L'aumento dei livelli di leptina stimola l'ipotalamo a produrre sensazione di sazietà, mentre la grelina si attiva quando lo stomaco è vuoto, producendo la sensazione di fame. Una disfunzione di questi ormoni può indurre un'eccessiva assunzione di cibo, aumento di peso ⁽¹⁷⁾ e causare problemi di digestione (legati al troppo cibo ingerito).



Anche gli ormoni femminili (estrogeni, progesterone) hanno impatto sulla digestione.

Infatti molte donne lamentano cattiva digestione durante la gravidanza, altre ⁽¹⁸⁾ soffrono di disturbi digestivi in determinati momenti del ciclo mestruale. Ad esempio uno studio ⁽¹⁹⁾ ha dimostrato che i disturbi intestinali sono più diffusi all'inizio delle mestruazioni. Si stima che 1/3 delle donne avverta alterazioni intestinali durante il ciclo e il dato sale al 50% per le donne affette da IBS (sindrome dell'intestino irritabile) ⁽²⁰⁾.

Durante la menopausa, alcune donne lamentano disturbi legati alle funzioni digestive in particolare relativi al transito (stitichezza o diarrea) e spesso correlati al rallentamento del metabolismo, allo stress e all'ansia tipici di questo periodo.

A pair of hands holds a white rectangular sign with green text. The sign is positioned in the lower center of the frame. On either side of the sign, there is a large, red, heart-shaped cutout with a white dashed outline, resembling a felt heart. The background is a solid, light blue color.

**BUONE PRATICHE PER UNA
BUONA DIGESTIONE**

BUONE ABITUDINI PER UNA BUONA DIGESTIONE

Per ritrovare o mantenere, ogni giorno, una buona digestione ecco alcuni suggerimenti che ti aiuteranno nella tua quotidianità. Sappiamo che, a volte, è difficile cambiare i propri comportamenti, ma ricorda che dopo poche settimane si instaura una nuova abitudine! Mettendo in atto queste buone pratiche, il tuo apparato digerente ti ringrazierà.



MASTIGARE BENE

PER DIGERIRE BENE

Come abbiamo detto, masticare bene il cibo lo rende più facile da digerire.

Per prendere il tempo per masticare il cibo, devi essere consapevole che stai mangiando. Sembra scontato, ma quante volte abbiamo inghiottito il nostro pasto senza renderci veramente conto di cosa stavamo mangiando? Per mancanza di tempo, per fretta o perché la nostra attenzione era altrove.

Evita di consumare il pasto davanti alla TV, che attirerà tutta la tua attenzione a scapito di quanto stai mangiando. Questo vale per te, ma anche per la tua famiglia e i tuoi figli, che impareranno a mangiare consapevolmente.

Puoi anche incoraggiare i tuoi figli a masticare bene attraverso dei giochi. Oppure cucina un piatto e chiedi loro di indovinare gli ingredienti

contenuti nella tua ricetta. Questo li costringerà ad annusare, guardare e poi masticare consapevolmente i loro bocconi. I 5 sensi sono molto importanti nell'alimentazione. Variare i colori, i sapori, le consistenze è fondamentale per godersi questo momento!

Si può provare con il pane assaporandone tutte le consistenze: la crosta che scricchiola, il profumo invitante, la soffice consistenza della mollica, il sapore che diventa dolce in bocca...provate!

Prenditi il tempo di consumare un pasto in almeno 20 minuti: è il tempo necessario per l'innescamento delle secrezioni enzimatiche alla vista del cibo, per l'inizio della digestione e per ricevere il segnale di sazietà.



SCEGLI CIBI FACILI DA DIGERIRE

Alcuni alimenti possono aiutare a mantenere il nostro sistema digestivo correttamente funzionante, come cibi ricchi di fibre, verdure e cibi fermentati.

Le fibre ⁽¹¹⁾, oltre a contribuire alla sazietà, nutrono il microbiota e contribuiscono al suo equilibrio. Si trovano nella frutta, nella verdura, nei legumi, ma anche in alcuni prodotti che recano l'indicazione "ricchi di fibre". Secondo l'EFSA (Agenzia europea per la sicurezza alimentare), l'assunzione raccomandata è compresa tra 25 e 30 g di fibre ⁽²¹⁾ al giorno. Alcuni consigli per consumare più fibre, sono ad esempio quello di far precedere il pasto da un antipasto di verdure crude, oppure introducendo più spesso nei pasti legumi quali lenticchie, ceci, fagioli rossi, fagioli bianchi, soia, ecc.

Attenzione però, ai legumi che per alcune persone più sensibili possono causare disagi se se ne mangiano troppi.

Anche i cibi fermentati, come yogurt, kefir, crauti, miso o anche pane a lievitazione naturale, contribuiscono a una buona digestione. Favoriscono la proliferazione di «batteri buoni» nel tubo digerente e rendono più digeribili alcuni alimenti. Ad esempio il cavolo, è più digeribile se fermentato.

ATTIVITÀ FISICA

L'attività fisica è uno dei pilastri per uno stile di vita sano ⁽²²⁾. Contribuisce alla nostra salute in generale, facendo lavorare il nostro cuore, i polmoni e i muscoli. Sappiamo anche che l'attività fisica facilita la digestione e aiuta in generale un buon transito.

Contribuisce a favorire la buona salute in generale, facendo lavorare il cuore, i polmoni e i muscoli. Oggi sappiamo che l'attività fisica facilita anche la digestione e aiuta in generale un buon transito.

Dopo un pasto abbondante in famiglia, è spesso consuetudine fare una "passeggiata digestiva". Questa passeggiata dovrebbe durare circa venti minuti, per poter migliorare la motilità gastrointestinale ⁽²³⁾. Inoltre, i muscoli, utilizzati durante l'attività fisica, si contraggono e rilasciano le miochine ⁽²⁴⁾ (sostanze sintetizzate dai miociti, le cellule che compongono i muscoli). Queste sono note per esercitare effetti antinfiammatori.

In sintesi, per mantenere o ritrovare una buona digestione, è importante fare attività fisica quotidianamente. Che sia una breve passeggiata per prendere l'autobus, una corsa o una lezione di fitness, l'importante è muoversi.

Per i più atletici: è meglio evitare di fare una sessione sportiva troppo vicino al pasto. Si consiglia infatti di aspettare tra 1h e 1h30 tra il momento del pasto e l'inizio dell'attività sportiva, in modo da consentire al sistema digerente di iniziare tranquillamente il proprio lavoro. In caso di un pasto abbondante è consigliato di attendere anche più a lungo.

LA RESPIRAZIONE AL SERVIZIO DELLA DIGESTIONE

E se respirare bene ti aiutasse a digerire meglio? Sarebbe un'ottima opportunità da sfruttare! Ed è proprio così, la respirazione ⁽²⁵⁾ aiuta a gestire lo stress, che ha impatto sulla digestione. Quindi, respirare lentamente, essere consapevoli dell'aria che entra ed esce dai polmoni, può aiutare a digerire meglio. In particolare, la respirazione addominale (quella in cui respirando si gonfia la pancia) aiuta a rilassare tutti gli organi, compresi gli organi digestivi.

La meditazione o lo yoga ⁽²⁶⁾ sono discipline che incoraggiano la respirazione, la calma e il rilassamento. Rendono più facile la digestione rilassando gli organi e i muscoli che circondano l'apparato digerente.



ALTRI CONSIGLI PER UNA BUONA DIGESTIONE

Hai provato di tutto, ma non funziona niente? Ecco alcuni suggerimenti aggiuntivi:

I PREBIOTICI E I PROBIOTICI

L'assunzione ripetuta di alcuni antibiotici può essere dannosa per il sistema digestivo, in particolare per l'intestino e il microbiota. In effetti, gli antibiotici mirano a uccidere i batteri responsabili di patologie in corso. Ma alcuni antibiotici, cosiddetti ad ampio spettro, non prendono di mira solo i batteri responsabili della malattia, ma tutti i batteri del corpo. Dopo un trattamento con antibiotici, l'ecosistema batterico è spesso danneggiato e il suo equilibrio è alterato. Può essere utile, in questi casi, ricorrere a prebiotici e probiotici ⁽²⁷⁾ che hanno un'azione favorevole sul microbiota. I prebiotici sono costituenti alimentari indigeribili che possono essere consumati per stimolare la crescita e l'attività dei batteri benefici nell'intestino. I probiotici sono batteri e microrganismi viventi, che se assunti in quantità adeguate, aiutano la ricostruzione del microbiota.

Si trovano negli alimenti fermentati (yogurt, kimchi, kefir, pane a lievitazione naturale, ecc.). I prebiotici invece sono delle fibre specifiche,

in particolare quelle solubili in acqua, contenute in alimenti come ad esempio le banane, pomodori, cipolle e aglio; possono anche essere assunti in forma di integratori alimentari.



FIBRE AGGIUNTE

Se l'apporto di fibre non è sufficiente (a causa di un consumo limitato di frutta, verdura, legumi), si può optare per integrare i pasti ⁽²⁸⁾ con prodotti ricchi di fibre quali biscotti, cereali ricchi di fibre o specifici integratori alimentari.





Ora sai che alcune piante sono tradizionalmente utilizzate per supportare la digestione, tra queste troviamo la menta ⁽²⁹⁾, il finocchio ⁽³⁰⁾, il carciofo ⁽³¹⁾ o anche la curcuma ⁽³²⁾. Il finocchio aiuta in caso di flatulenza o spasmi digestivi, la menta sostiene il funzionamento gastrico e la curcuma è utilizzata per facilitare la digestione e sostenere la funzionalità epatica.

IDRATAZIONE

Infine, anche una buona idratazione quotidiana (più di 2 litri di acqua al giorno per un adulto ⁽³³⁾) contribuisce al corretto funzionamento della digestione. Tieni sempre una bottiglia o una borraccia d'acqua a portata di mano, sulla scrivania, sul comodino o in borsa. Non sei un fan dell'acqua naturale? Scegli acque aromatizzate senza zucchero, aggiungi fette di limone, zenzero grattugiato, foglie di menta o una bustina di tè.





**RICETTE PER FAVORIRE
LA BUONA DIGESTIONE**

RICETTE PER FAVORIRE LA BUONA DIGESTIONE

Ora che sai certi cibi favoriscono una buona digestione. Al contrario, altri alimenti la rallentano, o addirittura la complicano. Anche la cottura dei cibi influisce sulla digestione.

Ecco tre ricette per fare pace con il tuo apparato digerente e che daranno un contributo significativo agli apporti raccomandati di fibre ⁽³⁴⁾:

COLAZIONE

speciale per la digestione

PRANZO FUORI CASA

piccole verdure saltate in padella, riso integrale e uvetta

CENA PER TUTTA LA FAMIGLIA

wok asiatico con fagiolini, pollo, zenzero e spaghetti di riso



COLAZIONE

SPECIALE PER LA DIGESTIONE

Spesso è al mattino che abbiamo meno idee per una colazione sana e siamo meno disposti a cambiare le nostre abitudini. Aggiungere fibre, cibi fermentati, bere di più... Tutti questi consigli sono ideali per una migliore digestione, per cui cosa scegliere per una colazione ideale?

Ecco un esempio per una colazione che fornisce circa 8,50 g di fibre per iniziare bene la giornata.

Scegli uno yogurt bianco senza zuccheri, o uno yogurt fatto in casa o uno yogurt greco (con più di 10 milioni di batteri probiotici per grammo) che apporterà più fermenti lattici rispetto a uno yogurt classico.

PER 1 PORZIONE

- 150g yogurt naturale ricco di fermenti lattici
- 30 g di Crusca d'Avena
10,6 g di fibre/100 g; 3,2 g di fibre per porzione
- 60 g di frutti rossi
5,5 g di fibre/100 g; 3,3 g di fibre per porzione
- 15 g di mandorle
12,5 g di fibre/100 g; 2 g di fibre per porzione
- 1 cucchiaino di miele

Metti lo yogurt in una ciotola e aggiungi gli altri ingredienti come "topping". Grazie alla sua ricchezza di fibre e al suo apporto proteico dato da yogurt e mandorle, rimarrai sazio fino al pasto successivo senza problemi di digestione. In caso di sensibilità al lattosio, scegli un dessert di soia a fermentazione naturale che ti fornisca quantità simili di fermenti lattici.



PICCOLE VERDURE

SALTATE IN PADELLA

RISO INTEGRALE E UVETTA

Il pranzo è un pasto importante che dovrebbe permetterti di non avere disturbi quali sonnolenza o dolori addominali durante tutto il pomeriggio. Sia che tu debba mangiare in ufficio o a casa, ti suggeriamo una ricetta leggera e gustosa a base di broccoli, che aiutano la digestione proteggendo il microbiota intestinale; spezie come cumino e curcuma⁽³²⁾ che contribuiscono al comfort digestivo e conferiranno un sapore particolare al tuo piatto.

PER 1 PERSONA

- 100 g di riso integrale cotto
- 100 g di broccoli
- ½ zucchina
- 1 carota
- 1 spicchio d'aglio
- 10 g di uvetta disidratata
- 1 cucchiaio di olio d'oliva, ,meglio extra vergine
- ½ cucchiaino di cumino

1. Tagliare i broccoli a cimette, le zucchine a rondelle e le carote a julienne. Puoi anche usare un mix di verdure surgelate pronte da cuocere.
2. Soffriggere l'aglio con l'olio d'oliva, meglio extra vergine, il cumino e la curcuma.
3. Aggiungere l'uvetta.
4. Aggiungere le verdure, tagliate a pezzetti, aggiungere alla preparazione un bicchiere d'acqua e coprire. Le verdure sono cotte quando sono morbide e puoi infilarle con un coltello.
5. Puoi aggiungere acqua o brodo se il tempo di cottura ti sembra troppo lungo. Puoi anche cuocere a vapore le verdure separatamente e aggiungerle alla preparazione.
6. Nel frattempo cuocere il riso integrale in una casseruola a parte secondo le indicazioni della confezione (circa 50 g a crudo per ottenere da 100 g a 120 g di riso cotto a seconda della varietà).
7. Disporre su un piatto il riso integrale e le verdure.
8. Per un pasto completo puoi aggiungere pesce, cubetti di tofu o carne bianca.

WOK ASIATICO

CON FAGIOLINI, POLLO,
ZENZERO

E SPAGHETTI DI RISO



Questa ricetta dai sapori asiatici sarà l'ideale per tutta la famiglia. Pollo e spaghetti sono spesso apprezzati dai bambini, la salsa di soia completa perfettamente le verdure. In termini di digestione, i fagiolini sono ricchi di fibre e vitamine. Lo zenzero è noto per aiutare la digestione.

PER 4 PERSONE

- 300 g di petto di pollo
- 300 g di fagiolini freschi o surgelati
- 1 peperone rosso
- 300 g di spaghetti di riso integrali
- 2 cucchiai di olio di sesamo
- 1 cucchiaio di olio d'oliva, meglio extra vergine
- 1 cucchiaino di zenzero in polvere (o fresco)
- 1 manciata di arachidi non salate
- 2 cucchiai di salsa di soia salata

Per questa ricetta potete utilizzare un wok o una padella dai bordi abbastanza alti.

1. Tagliare i petti di pollo a pezzetti
2. Rosolare l'aglio e lo zenzero nella miscela di oli (sesamo e oliva)
3. Aggiungere i petti di pollo a tocchetti
4. Contemporaneamente cuocete gli spaghetti integrali di riso secondo le indicazioni della confezione. Fate attenzione a passarli sotto l'acqua corrente fredda dopo la cottura per evitare che si attacchino tra loro.
5. Aggiungere i fagiolini e il peperone a pezzetti al pollo e proseguire la cottura fino a quando i fagiolini saranno cotti.
6. Aggiungere i noodles cotti, la salsa di soia
7. Cuocere ancora per qualche minuto mescolando
8. Servire subito aggiungendo le arachidi per decorare e dare un po' di croccantezza.

YOUSU
LIFE

FONTI

- (1) Worldwide Prevalence and Burden of Functional Gastrointestinal Disorders, Results of Rome Foundation Global Study
- (2) Salivary Amylase: Digestion and Metabolic Syndrome
- (3) Anatomy and physiology of the stomach
- (4) Microbiote intestinale (flore intestinale) Inserm, La science pour la santé
- (5) Quali sono i sintomi della cattiva digestione
- (6) Diet and halitosis
- (7) Introduction to the human gut microbiota
- (8) Stool Consistency: Looking Beyond the Bristol Stool Form Scale
- (9) Effects of chewing on appetite, food intake and gut hormones: A systematic review and meta-analysis
- (10) Influence of chewing time on salivary stress markers
- (11) Il ruolo della fibra nella digestione
- (12) Effects of tobacco cigarettes, e-cigarettes, and waterpipe smoking on endothelial function and clinical outcomes
- (13) Nutrition, oxidative stress and intestinal dysbiosis: Influence of diet on gut microbiota in inflammatory bowel diseases
- (14) Coeliac disease
- (15) Rome IV Criteria
- (16) Hypothalamic-vagal oxytocinergic neurocircuitry modulates gastric emptying and motility following stress
- (17) Leptin and Obesity: Role and Clinical Implication
- (18) Incinta, come sta cambiando la tua digestione? (articolo)
- (19) Stool frequency and form and gastrointestinal symptoms differ by day of the menstrual cycle in healthy adult women taking oral contraceptives: a prospective observational study

- (20) [Do gastrointestinal symptoms vary with the menstrual cycle?](#)
- (21) [Dietary Reference Values \(DRVs\): EFSA Journal](#)
- (22) [Bouger plus](#)
- (23) [Combined exercise improves gastrointestinal motility in psychiatric in patients](#)
- (24) [The Role of Physical Exercise in Inflammatory Bowel Disease](#)
- (25) [Effectiveness of diaphragmatic breathing on physiological and psychological stress in adults: a quantitative systematic review protocol](#)
- (26) [Depression and Anxiety Disorders: Benefits of Exercise, Yoga, and Meditation](#)
- (27) [Informazioni sui prebiotici](#)
- (28) Come utilizzare il prodotto nell'ambito della dieta (articolo)
- (29) [Efficacy of a fixed peppermint oil/caraway oil combination in non-ulcer dyspepsia](#)
- (30) [Randomized clinical trial of a phytotherapeutic compound containing Pimpinella anisum, Foeniculum vulgare, Sambucus nigra, and Cassia augustifolia for chronic constipation](#)
- (31) [Cynarae folium | European Medicines Agency](#)
- (32) [Randomized double blind study of Curcuma domestica Val. for dyspepsia](#)
- (33) [Valeurs nutritionnelles de référence | EFSA](#)
- (34) [Ciqual](#)
- (35) [The prevalence of celiac disease in Europe: results of a centralized, international mass screening project](#)
- (36) [Les recommandations sur l'alimentation : l'activité physique et la sédentarité](#)
- (37) Aziz I (2018) The Global Phenomenon of Wheat Sensitivity. La rivista americana di gastroenterologia 113, 945-948.
- (38) [Maladies inflammatoires chroniques de l'intestin \(MICI\)](#)
[Inserm, La science pour la santé](#)
- (39) [Disturbi intestinali, quali soluzioni?](#)
- (40) [Sleep Dysfunction and Gastrointestinal Diseases – PMC](#)

A woman in silhouette stands in a field at sunset, with her hands behind her head. The scene is bathed in warm, golden light. A white rounded rectangle is overlaid on her torso, containing a logo with a sun and the word 'Cérééal' in a bold, italicized font.

Cérééal