

Hericum erinaceus

Questo è il primissimo consigliato! È il fungo medicinale di riferimento in caso di disbiosi intestinale, per la sua capacità di ripristinare il corretto equilibrio tra i batteri e l'integrità della mucosa gastrointestinale.

Nonostante tutti gli estratti di funghi medicinali svolgano un'eccezionale funzione prebiotica, non tutti i β -glucani dei funghi sono uguali. *Hericum erinaceus* ha dato risultati più rapidi e superiori nella produzione dei metaboliti intermedi (postbiotici), la principale fonte di energia e di nutrimento per le cellule intestinali.

Chaga

L'estratto di questo fungo contribuisce a riparare i danni subiti dalla mucosa intestinale e il suo impiego nel trattamento delle malattie infiammatorie intestinali è molto promettente.

Ganoderma lucidum o Reishi

È un fungo medicinale con profondi effetti su gran parte del nostro organismo. Riduce l'infiammazione del fegato e del tessuto adiposo, inverte la condizione di disbiosi e migliora lo stato della barriera intestinale.

Come le emozioni influiscono sul nostro intestino e... viceversa!

*Due occhi, due braccia, due gambe e due cervelli,
un pulsante in testa e l'altro attivissimo nella pancia.*

Michael D. Gershon

Nel suo libro *Il secondo cervello*, Michael D. Gershon scrive che l'intestino "è più intellettuale del cuore e potrebbe avere una capacità emozionale superiore". Un'affermazione più che convincente se si pensa che è l'unico organo a possedere un sistema nervoso proprio, in grado di regolare i propri riflessi in modo indipendente dagli impulsi del cervello.

Come visto, sappiamo bene ormai che la nostra pancia non è semplicemente un tubo dedicato alla digestione, ma è sede di un potente complesso nervoso chiamato "cervello enterico" con i suoi circa 500 milioni di neuroni (ci sono più neuroni nel sistema enterico che in tutto il resto del sistema nervoso!). Il cervello enterico nasce per permettere al cervello principale di agire come vuole, senza bisogno di preoccuparsi tanto di quello che succede più in basso, cosicché i processi digestivi vadano avanti in autonomia.

CIBO PER LA MENTE

- Acidi grassi omega-3: ne sono buone fonti pesci, alghe, edamame, noci, semi di chia.
- Acido folico: contenuto nelle verdure verdi e a foglia larga.
- Vitamina B₉: si trova in legumi, agrumi, banane, avocado, crucifere, frutta a guscio, semi oleaginosi.
- Vitamina B₆: presente nei semi oleosi.
- Vitamina B₁₂: in natura non è prodotta né dai vegetali né dagli animali, ma da batteri che si trovano nel terreno o nell'acqua. Meglio controllarne i dosaggi e integrarla se carente.
- Alimenti fermentati: come kefir, verdure lattefermentate, pane con pasta madre, tempeh, kombucha e miso.

e ci fanno sapere, di giorno in giorno, quanto è storta la nostra luna! Il cervello si stanca per tanti motivi, non solo per lo stress, e il cibo è uno di questi. L'alimentazione può modificare direttamente i neurotrasmettitori (serotonina, dopamina e GABA) che arrivano al cervello e influenzano il nostro modo di pensare o di reagire. Ma quello che mangiamo può agire sul cervello anche in modo indiretto, attraverso l'impatto sui batteri intestinali. Come abbiamo visto, alcuni cibi possono favorire la crescita di batteri utili mentre altri la riducono. Insomma, la gioia è una condizione biologica legata all'alimentazione! La nostra moderna alimentazione occidentale purtroppo è dominata da acidi grassi saturi e carboidrati semplici, cereali raffinati, zuccheri e oli vegetali, nonché da carenze di sostanze preziose come acidi grassi omega-3, fibre e antiossidanti vegetali. Questo tipo di alimentazione altera lo stato di salute del nostro cervello, sviluppando nel microbiota intestinale batteri aggressivi, responsabili della produzione di LPS, una proteina che nel cervello crea affaticamento, disturbi del sonno e dell'umore. Per curare il nostro cervello bisogna quindi scegliere un'alimentazione diversa.

Serotonina, la molecola della felicità

La serotonina, il famoso "ormone del buonumore", è il neurotrasmettitore deputato a regolare il nostro stato di benessere.

Oltre a stabilizzare l'umore, ha un ruolo nella regolazione del sonno e dell'appetito e nel preservare la salute dell'intestino.

La maggior parte della serotonina presente nel nostro organismo (95%) viene prodotta nell'intestino dalle cellule enterocromaffini, distribuite lungo tutto il tratto gastrointestinale, mentre solo il restante 5% viene prodotto nel cervello.

La serotonina viene sintetizzata a partire dal triptofano, un aminoacido prodotto da diversi batteri intestinali in risposta agli alimenti di cui ci nutriamo. Una volta prodotta nell'intestino, viene trasferita nel sangue per essere trasportata ai neuroni cerebrali.

Di recente è stato scoperto che a partire dal triptofano si ottiene anche la chinurenina, una sostanza che reagisce producendo molecole tossiche per i neuroni.

Le persone affette da depressione convertono troppo triptofano in chinurenina e troppo poco in serotonina: sarebbe questo uno dei meccanismi attraverso cui le modificazioni del microbiota influiscono sulla salute mentale.

C'è ancora molto da scoprire sul microbiota e su come possa essere legato non solo a stati di infiammazione ma anche alla salute mentale.

I CECI, UN ANTIDEPRESSIVO NATURALE

Una curiosità: sapevate che i ceci sono stati definiti "gli antenati del Prozac (un noto antidepressivo)"?. Il mio consiglio, per migliorare l'assorbimento del triptofano di cui sono ricchi e usarli senza troppi fastidi è prepararli in hummus.

ti sono ricchi, l'acido arachidonico, che partecipa alla cascata dell'infiammazione nel circolo sanguigno.

Questo significa che se il consumo di alimenti di origine animale è quotidiano, il fuoco dell'infiammazione non si spegne mai. Particolarmente nocivi sono gli insaccati, le carni conservate e le carni rosse, non per niente ci mette in allerta anche l'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro (IARC), che le ha inserite nella lista delle sostanze che possono causare il cancro.

La dieta per la colite

Che sia colite, malattia infiammatoria cronica dell'intestino o diverticolite acuta, il concetto non cambia. In queste situazioni, a volte viene erroneamente consigliato di eliminare i cibi ricchi di fibre, ma poi cosa rimane? Carni e formaggi, che certo non curano l'infiammazione!

Bisogna prima risolvere l'infiammazione, e questo si può fare

SOFFRO DI COLITE, POSSO BERE IL CAFFÈ?

A volte si pensa che basti eliminare il caffè, ma quando la pancia è in subbuglio ed è stata diagnosticata una colite, meglio evitare tutte le bevande nervine: non solo il caffè, ma anche tè, cioccolata, infusi come erba mate e guaranà, così come alcune bevande analcoliche o energetiche. Hanno tutte un effetto stimolante, caratterizzato da attività simili sul sistema nervoso centrale, ma non basta! La caffeina ha un effetto stimolante anche sulla motilità intestinale, di conseguenza aumenta la frequenza delle evacuazioni e può peggiorare disturbi come dolore e diarrea.

HO I DIVERTICOLI, POSSO MANGIARE FRUTTA E VERDURA CON I SEMI?

La necessità di evitare il consumo di alimenti con i semi in caso di diverticolite è un falso mito, non confermato dalla letteratura scientifica.

Il timore di molti è quello che i piccoli semi di frutta e verdura, o le loro bucce, possano infilarsi nei diverticoli e infiammarli. In realtà questo non succede e non ci sono studi scientifici che lo abbiano mai dimostrato.

Per contro, se solo provate a escludere tutti i frutti o le verdure che abbiano semi, come anche la frutta secca o i semi oleaginosi, rischiate di giocarvi una grossa fetta di alimenti buoni per il vostro intestino.

Quindi sì agli alimenti vegetali con i loro semi e bucce anche nella malattia diverticolare non complicata!

solo con alimenti vegetali, anche se contengono fibre, gli unici ricchi di fitonutrienti, sostanze antinfiammatorie naturali. Il consiglio, nella fase iniziale, è quello di continuare a consumare questi preziosi alimenti antiossidanti ma riducendo il loro apporto di fibre (vedi il paragrafo "Come ridurre l'impatto della fibra in situazioni particolari" a p. 90) e introducendo nella dieta alimenti fermentati come miso e kefir.

Nel giro di poche settimane, quando i disturbi intestinali (diarrea, dolori addominali, gonfiore) passeranno, e vi assicuro che passano, si può ricominciare a introdurre nuovamente le fibre intere. Lo scopo è quello di nutrire quei microrganismi intestinali che completeranno il lavoro e restituiranno all'intestino la sua pace.

Indice

6	<i>Introduzione</i>
9	Perché una gastroenterologia integrata?
10	La cultura del medico si è evoluta
12	Raccontare di sé prima di raccontare i propri sintomi
13	Epigenetica e la sua rivoluzione
14	Il ruolo delle relazioni e dell'ambiente nell'equilibrio salute-malattia
15	<i>La relazione con il cibo</i>
18	Le farfalle nella pancia
19	Che cos'è la dispepsia
20	Come favorire la salute del nostro sistema digestivo
20	<i>Masticare!</i>
21	<i>Che cosa mangio, doc?</i>
24	<i>Un aiuto dalle piante medicinali</i>
28	<i>Le tisane per i disturbi di stomaco e intestino</i>
31	Un famigerato batterio: Helicobacter pylori
32	<i>Piante medicinali da usare in associazione o in alternativa alla terapia antibiotica</i>
33	<i>L'alimentazione funzionale in supporto alla terapia eradicante e contro le recidive</i>

35	La vita che abita l'intestino: il microbiota
36	Microbiota intestinale: un po' di storia
36	<i>Microbiota o microbioma?</i>
37	<i>Le trasformazioni del microbiota</i>
39	L'impronta unica del vostro microbiota
39	<i>E tu quale enterotipo sei?</i>
41	I compiti della flora batterica intestinale
42	Quando vincono i cattivi
43	<i>Come capire se il nostro microbiota è in disequilibrio?</i>
44	<i>Il trapianto di microbiota</i>
44	<i>Le candidosi intestinali</i>
46	Una medicina di precisione: probiotici, prebiotici, postbiotici
46	<i>Food Design: a tavola con alimenti "su misura"</i>
48	<i>L'essenziale è invisibile agli occhi: i modulatori del microbiota</i>
51	Cura integrata per il benessere intestinale: i botanicals
52	<i>Le associazioni vincenti</i>
53	<i>Quando la disbiosi accompagna l'infiammazione</i>
54	<i>Spezie e piante medicinali con effetto prebiotico</i>
55	<i>Il potere dei funghi medicinali</i>
57	Come le emozioni influiscono sul nostro intestino... e viceversa!
59	Alimentiamo la felicità
61	<i>Serotonina, la molecola della felicità</i>
63	Gli psicobiotici
63	<i>Quali probiotici sono anche psicobiotici?</i>
65	<i>Psicobiotici, nuovo elisir di salute?</i>
65	La sindrome dell'intestino irritabile e le sue molteplici sfaccettature
66	Contrastare lo stress con piante medicinali e funghi adattogeni
67	<i>Piante medicinali</i>
68	<i>Funghi medicinali</i>

71	Intestino e sistema immunitario
73	La barriera intestinale e l'intestino permeabile
74	<i>Intestino permeabile o Leaky gut syndrome</i>
75	<i>Un lavoro di squadra</i>
77	Quando il corpo si ribella: allergie, intolleranze o stati infiammatori?
78	<i>Intolleranza al lattosio</i>
79	<i>Intolleranza al glutine</i>
82	Quando la pelle ci chiama... andiamo a guardare in profondità
83	Dimmi cosa mangi e ti dirò che intestino sei!
84	La dieta cambia gli equilibri
86	<i>Le sfide della scienza</i>
87	Fibre: il cibo per l'intestino
88	<i>Ma che cos'è la fibra?</i>
90	<i>Come ridurre l'impatto della fibra in situazioni particolari</i>
92	Yin e Yang della stipsi
92	<i>Eccesso di Yang</i>
92	<i>Eccesso di Yin</i>
93	Diete speciali per condizioni particolari
93	<i>FODMAP: per sempre e per tutti?</i>
95	<i>Il digiuno intermittente</i>
95	<i>La dieta antinfiammatoria</i>
98	<i>La dieta per la colite</i>
100	<i>La dieta per la malattia diverticolare</i>
101	La salute della pancia in 10 passi
101	1. Stile di vita e tempo per sé
101	<i>Un tempo per nutrire il corpo</i>
102	<i>Un tempo per nutrire lo spirito</i>
103	<i>Un tempo per muoversi</i>
103	2. Ritmi circadiani e sonno ristoratore
103	<i>Il nostro orologio interno e il suo funzionamento</i>

105	3. Attività fisica e movimento
107	<i>Le molecole dell'attività fisica</i>
107	<i>Ileopsoas, un muscolo da tenere a mente!</i>
108	4. Alimentazione consapevole
108	<i>Mangia cibo vero</i>
108	<i>Non troppo</i>
109	<i>Meglio se vegetale</i>
109	5. La rivoluzione dei cibi fermentati
110	6. Non solo probiotici: prebiotici e psicobiotici
110	<i>Probiotici su misura</i>
111	<i>Psicobiotici</i>
111	<i>Prebiotici</i>
112	7. Un aiuto dalla fitoterapia
113	8. Adattogeni vegetali
114	9. Funghi medicinali
114	10. Agopuntura e Medicina Tradizionale Cinese
116	<i>Ringraziamenti</i>
117	<i>Consigli di lettura</i>