

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Intestino: via libera a frutta e verdura, agrumi con moderazione

Redazione · Thursday, March 15th, 2018

Come curare il nostro intestino nel migliore dei modi? Dopo averci parlato del **reflusso gastrico**, il **dottor Stefano Caruso, responsabile della fisiopatologia digestiva all'ospedale di Legnano**, questa volta ci spiega come evitare problemi all'intestino.

*«Noi ci accorgiamo del nostro intestino quando abbiamo disturbi – spiega il medico –, **per cui non andiamo nel modo corretto oppure ci sentiamo gonfi**. Bisogna sapere che il nostro apparato digerente ci avvisa quando qualcosa non funziona nel modo corretto. La parte del colon ha bisogno di molte fibre e, **quando noi ci dimentichiamo di mangiare frutta o verdura, il rimedio quasi sempre è tentare di reintrodurre queste fibre**. A volte il proprio curante ti prescrive farmaci o rimedi naturali, a volte semplicemente ti invita ad inserire cereali integrali nella prima colazione o ad assumere verdure».*

Le patologie più frequenti che colpiscono l'intestino sono il colon irritabile che si può manifestare con gonfiore, dolore addominale, alterazione dell'alvo, **ma anche i diverticoli**, che colpiscono le persone nella seconda metà della vita. *«Noi abbiamo un patrimonio che otteniamo dai nostri genitori, il nostro microbioma – sottolinea il dottor Caruso – quindi un pool di batteri che ci aiuta a digerire e che caratterizzano la nostra qualità di vita. Nel tempo, con la nostra alimentazione e il nostro modo di vivere, **possiamo alterare il nostro pool e succede per esempio di fare feci in modo non corretto**».*

Colon irritabile e diverticoli possono trovare soluzione in **un'alimentazione basata su frutta, verdura e cereali integrali**. Le famose **5 porzioni di frutta e verdura al giorno** sono però difficili da osservare e che *«richiedono molta buona volontà. Molto spesso sono abitudini che noi acquisiamo da piccoli oppure tramite il proprio curante o gastroenterologo si può venire piano piano rieducati. Se non si possono mangiare alcune verdure gonfiano o si hanno i diverticoli, bisogna capire come sostituire queste verdure di cui siamo intolleranti con altre che potranno darci sazietà e a ridurre il peso così da prevenire possibili malattie».*

Le verdure, in ogni caso, vanno sempre lavate prima del consumo, discorso che vale anche per quelle già confezionate e pronte all'uso: *«Sono verdure comode, in buoni negozi di alimentari si trovano già pronte e sono discretamente controllate. Buona norma sarebbe il rilavaggio e l'eventuale acidificazione con poche gocce di limone che disinfettano. Ovviamente dobbiamo fidarci delle industrie che lavano le verdure. Le prevenzione non deve diventare una*

condizione di eccessiva igiene».

*Il limone invece può dare una capacità digestiva migliore, ma essendo un acido «peggiora ulteriormente l'acidità rispetto alla sua aggressione verso l'apparato digerente. Per le persone di mezza età o per gli anziani, **gli agrumi vanno assunti spesso a spicchi, perchè portando con sè le fibre dell'agrume consentono all'apparato digerente di digerire senza avere un'aggressione acida.** La spremuta è comoda, ma potrebbe portare con sè una carica acida che non viene tamponata dalle fibre che restano nello spremiagrumi. **Con moderazione quindi , persone con ulcera o gastrite, se non in forma acuta, potrebbero assumere arancio e utilizzare il limone senza paura, così anche il peperoncino».***

This entry was posted on Thursday, March 15th, 2018 at 11:00 pm and is filed under [Legnano, Salute](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.