

Buona alimentazione, migliore digestione

L'esperto. È ora di abbandonare tutti i pregiudizi alimentari legati alle tradizioni popolari di un tempo

Spesso sottovalutiamo l'importanza della digestione. Forse non conosciamo neppure come funziona e non ci è chiaro come da una sana digestione dipenda la salute delle persone. Gli organismi viventi devono trarre dall'ambiente in cui vivono gli alimenti necessari alla propria sopravvivenza e al proprio accrescimento ha cominciato a spiegare lo specialista e questo vale, naturalmente, anche per l'uomo. Gli alimenti sono costituiti da molecole molto complesse che, mediante un processo di digestione, vengono scisse in molecole più semplici per essere assorbite ed utilizzate dalle cellule. Ci si nutre per poter sopravvivere, oltre che per soddisfare la gola e il piacere conviviale. Bisogna farlo nel modo giusto. Anche perché si stima che durante l'arco della vita di una persona, passano nell'intestino più di 30 tonnellate di cibo e oltre 50 mila litri di acqua: un lavoro enorme.

Il dott. Sergio Signorelli - specialista in Gastroenterologia che collabora con Politerapica di Seriate - ci accompagna nel lungo percorso e nelle molte tappe che segue un boccone di cibo dal momento in cui lo ingeriamo al momento in cui ne espelliamo le scorie. Un viaggio affascinante che ci aiuta a comprendere cosa sia una corretta digestione e quanto questa sia necessaria per stare bene.

Si inizia dalla bocca

L'apparato digerente inizia con la bocca. La masticazione trasforma i cibi solidi in una poltiglia, il bolo, la cui consistenza è adatta alla

deglutizione. Durante la masticazione le ghiandole salivari producono un'adeguata quantità di saliva, 1,5 litri al giorno, costituita al 99,5% di acqua e da un enzima la ptialina che scinde l'amido, in una molecola più piccola, il maltosio. Con un atto inizialmente volontario e poi riflesso (deglutizione) il bolo passa dalla bocca in faringe e poi in un tubo lungo 23 cm, l'esofago che mediante movimenti di contrazione, permette al bolo di raggiungere lo stomaco tramite una valvola chiamata cardias. La quantità di alimenti che può accumularsi nello stomaco è rilevante grazie all'elasticità del viscere.



Sergio Signorelli

Un lavoro intenso

Lo stomaco secerne il succo gastrico notevolmente acido (pH 1-2) per eliminare gran parte dei batteri presenti nelle sostanze ingerite e sciogliere le parti coriacee. Le cellule gastriche producono anche un enzima (pepsina) in grado di spezzare le lunghe catene proteiche. Il muco prodotto dalle ghiandole gastriche ha la funzione di proteggere la superficie dello stomaco dall'azione dei succhi gastrici. Grazie all'azione dei succhi gastrici il bolo si fluidifica e si trasforma in chimo. Lo svuotamento gastrico avviene gradualmente sotto la spinta vigorosa delle onde peristaltiche gastriche e la contemporanea apertura della valvola, il piloro, che mette in comunicazione lo stomaco al duodeno. Il duodeno rappresenta la parte iniziale dell'intestino tenue che comprende anche digiuno ed ileo per uno sviluppo totale di circa 6 metri.



Frutta e verdura sono grandi amici della nostro stomaco

Fegato e pancreas

Annessi al tubo digerente vi sono il fegato e il pancreas che immettono i loro secreti nel duodeno. Il fegato è la ghiandola più voluminosa del corpo umano e oltre a produrre la bile, svolge molteplici e complicate funzioni come eliminare le sostanze tossiche o dannose (alcol), sintetizzare le proteine del plasma, immagazzinare energia sotto forma di glicogeno, intervenire nella mobilizzazione, trasporto e utilizzo dei grassi e sintetizzare fattori antiemorragici. Il pancreas è una ghiandola ad attività endocrina ormonale con la produzione di insulina e glucagone per la regolazione della glicemia ed un'attività esocrina per la secrezione di succo pancreatico ricco di enzimi fondamentali nel processo di digestione di zuccheri, grassi e proteine.

L'assorbimento è nell'intestino

La mucosa del tenue o «piccolo intestino» è tappezzata da villi intestinali che aumentano di molto la superficie di assorbimento. Questa notevole superficie è responsabile dell'assorbimento dei nutrienti che vengono convogliati successivamente nel sangue e trasportati alle cellule per ricavarne energia. Il chimo ormai quasi privo di sostanze nutritive, attraverso la valvola ileocecale raggiunge alla fine il grosso intestino costituito da ceco, colon, retto. Il contenuto intesti-

nale durante il tragitto nel grosso intestino, si addensa per la sottrazione di acqua operata dalle cellule della mucosa, si compatta e assume l'aspetto delle feci composte dai residui alimentari e batteri. Le feci entrano quindi nel retto prima della defecazione. L'espulsione delle feci avviene per l'insorgenza dei movimenti intestinali e del rilassamento degli sfinteri dell'ano con contrazione volontaria dei muscoli addominali.

Attenti ai luoghi comuni

Una buona digestione si accompagna ad una buona alimentazione che deve ispirarsi a criteri scientifici. Risulta pertanto la necessità di abbandonare tutti i pregiudizi alimentari ancora radicati nell'opinione pubblica legati a tradizioni popolari, quali ad esempio «buon vino fa buon sangue». La prevalenza dell'obesità è globalmente raddoppiata dal 1980 ad oggi; all'obesità sono collegati una maggior insorgenza di diabete, ipertensione, cardiopatie, ictus. Si consiglia di fare porzioni piccole, utilizzando piatti piccoli, evitare di acquistare cibi ipercalorici quali grassi, biscotti, gelati, creme, bibite, cracker e ridurre l'eccesso di alcool. Contrastare la fame con verdura a volontà, affiancando la pratica di un'attività fisica pressoché quotidiana. Abbiamo un solo corpo, impariamo a rispettarlo!