

# benessere & salute

GIOVEDÌ 16 OTTOBRE 2014

a cura di STEFANO TAMBURINI

IL PUNTO

## Se la tavola vi presenta il conto

**N**e abbiamo sentite di tutti i colori e, diciamo pure, anche provate. Sì, perché a chiunque sia capitato di digerir male e di aver sfidato il fegato con cose come cavoli e salsicce o peperonate sul far della notte, poi è capitato di tentar qualunque cosa per smettere di soffrire. In molti casi ben sapendo che ci sarebbe stato ben poco da fare e in altri con malriposte speranze. La digestione, anche in soggetti senza alcuna patologia, è cosa troppo delicata per poter esser affidata a stregonerie o, peggio ancora, a rimedi che rischiano di essere ancor peggio del male. Uno fra questi, il grappino, magari in reiterati bicchierini a fine pasto, è certamente causa di altri guai. Altri ancora, sempre per rimanere nell'empirico, come le mezze lattine di Coca cola buttate giù in pomeriggio da sonnolenza digestiva, possono regalare il sollievo dovuto alle piccole dosi di bicarbonato ma regalare altri piccoli problemi. Insomma, meglio non improvvisare. Oggi, con l'aiuto degli esperti, vi offriamo una serie di consigli utili su due fronti. Il primo è come evitare di avere a che fare con digestioni difficili; il secondo, cosa fare di fronte agli eccessi. Perché su una cosa si può esser certi: sì, vanno bene le raccomandazioni ma poi il richiamo della buona cucina può colpire tutti, anche i profeti dell'alimentazione *politically correct*. E poi non bisogna mai scordare che il piacere della tavola contribuisce al buon vivere. Insomma, se gli eccessi non sono la regola e se non soffrite di particolari patologie, anche uno stravizio ogni tanto si può sopportare. Soprattutto se sapete come fare nel caso in cui dopo il conto del ristorante vi arrivi anche quello dell'apparato digerente.

 @s\_tamburini  
CRIPRODUZIONE RISERVATA

Cibi sbagliati ma anche cattivi pensieri fra i nemici di un buon "dopo pranzo". E se vi capita di star male, occhio ai falsi miti...

di **Cinzia Lucchelli**

■ Capita che certi cibi, o certi pensieri, certe volte si piazzino nel mezzo dello stomaco e proprio non se ne vogliono andare giù. Legata ai cibi o allo stress che sia, la difficoltà a digerire è sempre in agguato. Complice una vita dai ritmi serrati in cui il pranzo si traduce in un panino masticato in piedi al bancone di un bar, in una cena in cui ci serviamo un piatto di pasta di troppo cercando di affogare la stanchezza in un menù che recuperi in portate quello che ci siamo persi durante la giornata, in un pasto a casa di amici in cui dire no a un dolce impegnativo suona poco cortese.

**Energia dal cibo**

Il punto è che ogni volta che mangiamo nel nostro organismo si attiva un processo che coinvolge più organi: insieme riescono a scomporre fisicamente e chimicamente gli alimenti in sostanze poi trasportate dal sangue e utilizzate dalle cellule nei diversi tessuti di cui siamo fatti. Trasformano quello che mangiamo in energia. Un apparato prezioso, dunque, di cui dobbiamo prenderci cura, anche perché stomaco, intestino e fegato invecchiano con gli anni, tanto più se non seguiamo uno stile di vita sano.

**Masticare bene**

Masticare con lentezza sembra un'abitudine fuori sincrono rispetto all'intensità delle giornate da affrontare. Eppure, nonostante la prevalenza sulle nostre tavole di cibi raffinati che si mandano giù in un sol boccone, dovremmo ripartire proprio da qui per entrare di nuovo in sintonia con il processo digestivo, che comincia in bocca.

**Digerire le emozioni**

Dedicare tutto il tempo che serve a un pasto è utile ma poco può se poi mangiamo troppo o male. Oppure se accompagniamo le portate con un contorno di tensioni e di stress: perché anche le emozioni in qualche mo-



do vanno digerite. Se quello che ci rimane di un pasto, seppur gustoso, è un senso di pesantezza, gonfiore addominale o bruciore, il primo passo da fare è proprio quello di chiedersi se il nostro regime alimentare sia sano e corretto e se non esistano motivazioni psicologiche che possono essere causa di stress. Una volta indagato e appurato con l'aiuto di un medico che i disturbi di cui soffriamo non dipendono da una malattia, come trovare sollievo?

**Scoprire l'acqua calda**

Bere acqua calda, suggerisce Piero Mozzi, nel suo libro, "La dieta del dottor Mozzi", dove abbina regime alimentare a gruppo sanguigno. Un rimedio utile e decisamente economico, se-

condo l'autore. Quando insorgono difficoltà digestive, scrive, si può ricorrere all'aiuto di qualche bicchiere di acqua molto calda: giunge nello stomaco e risolve i blocchi digestivi, mettendo in moto i processi della digestione e favorendo l'espulsione dei gas presenti nello stomaco che hanno un effetto dilatante sulle sue pareti.

**Sollievo da tisane e spezie**

L'acqua calda, in caso di cattiva digestione, si sposa bene con alcune sostanze naturali. Sono tante le varianti, a partire da una tazza di camomilla o di "canarino", vale a dire acqua fatta bollire cinque minuti con la parte gialla della scorza di limone. La scelta è ampia dal decotto di foglie di alloro, da filtrare e be-

re caldissimo, a infusi in cui compare la salvia, l'angelica o la santoreggia. Vengono in aiuto anche le spezie, dal pepe nero alla curcuma.

**I falsi miti**

C'è chi affronta i bruciori di stomaco con il bicarbonato di sodio, la punta di un cucchiaino in mezzo bicchiere di acqua. Ma questa sostanza non incide sul processo della digestione, tampona l'acidità di stomaco. Piuttosto popolare poi l'affidarsi a un sorso di Coca-cola: contiene un po' di bicarbonato di sodio. Da evitare i digestivi superalcolici, l'alcol rallenta il processo digestivo. Anche cedere al sonno dopo un pasto impegnativo potrebbe non essere una buona idea: la posizione, anche

L'INTERVISTA

## «Poche regole per evitar guai»

(c.l.) Il mangiare è un piacere ma non bisogna mai abusare. Mangiare male, troppo o in fretta può infatti diventare una sfida molto ardua per il nostro apparato digerente. «È una macchina miracolosa che deve lavorare per tutta la vita», spiega Antonio Gasbarrini professore ordinario di Gastroenterologia del Policlinico Gemelli dell'Università Cattolica di Roma e direttore dell'unità operativa complessa di Medicina interna e Gastroenterologia del Gemelli. «Per capire lo straordinario lavoro che compie - aggiunge - basta pensare a cosa fa di una fiorentina: la mastica, la "spacchetta", fa in modo che gli elementi semplici vengano riutilizzati ad esempio per creare un pezzo di muscolo o nel sangue. Ma attenzione, dopo i 45 anni può cominciare a non funzionare più in modo ottimale».

➤ CONTINUA NELLA SECONDA PAGINA DELL'INSERTO

quella in poltrona, non aiuta a digerire.

**Il fascino del colon**

L'ideale sarebbe cominciare dalle scelte alimentari e dallo stile di vita per trattare con il massimo riguardo l'apparato digerente, il cui straordinario lavoro è oggi riconosciuto. L'immagine dell'intestino, ad esempio, storicamente surclassata da organi come cuore e polmoni, pare di recente oggetto di maggiore interesse come testimonia il successo del libro di una studentessa di 24 anni, Giulia Enders, ricco di nozioni mediche sul tema. In Germania ha venduto 60mila copie in due settimane. Il titolo è "Darm mit Charme". Tradotto: "Il fascino del colon".

CRIPRODUZIONE RISERVATA



# La saggia ex Tatu: «Basta eccessi, digestione salva»

Lena Katina, già cantante trasgressiva, ora si esibisce da sola  
«Mangiar bene è troppo importante per la salute»

## LA SCHEDA

### Dal bacio saffico al look classical

Dopo lo scioglimento ufficiale e definitivo delle Tatu., il gruppo pop russo di maggior successo nella storia della musica (quello del bacio saffico), capace di raccogliere 25 tra dischi d'oro e di platino in altrettanti Paesi diversi, Lena Katina esordisce come cantante pop solista. Nel frattempo si è sposata ed è diventata una cantante indipendente con una propria etichetta (Katina Music), capace di scalare la vetta delle classifiche. Oggi si presenta con una nuova immagine, chic, classical, pop, lontana anni luce da quella trasgressiva delle Tatu.

di Sara Ficocelli

Adora le prelibatezze giapponesi e italiane. Le piace cucinare e la pasta è una delle sue specialità, pur essendo cresciuta con la cucina russa. Il suoi piatti preferiti? Patate e pasta, e va matta per le pappardelle con funghi "alla Alfredo", le insalate fresche, le bistecche e le zuppe. Di chi stiamo parlando? Di una donna con un fisico da urlo, capelli rossi e pelle di porcellana, Lena Katina, cantante russa ex componente del duo pop femminile Tatu (con Julija Volkova), personaggio impossibile da dimenticare. Così come per lei è impossibile dimenticare noi: «Amo l'Italia! - esclama - È uno dei Paesi più belli. Con le Tatu abbiamo avuto molto successo da voi, ci siamo state molte volte e per quello che so abbiamo nel Belpaese ancora molti fan. Il 14 novembre cante-rò a Roma per presentare il nuovo album e ne sono davvero felice».

## L'alimentazione sana

Lena non è particolarmente golosa e quindi grossi problemi di digestione non ne ha mai avuti ma tempo fa, dopo un'operazione alla cistifellea, qualche effetto collaterale lo accusò anche il suo bel corpicino. Da allora, l'alimentazione sana è il suo chiodo fisso. «È importante fare attenzione a quanto e cosa mangiare. Basta scegliere cibo sano e si possono evitare i problemi di digestione!», spiega. «Mangiar bene è molto importante per me: cerco di evitare i cibi troppo grassi e alla carne e al pesce di abbinare sempre un'insalata o verdure alla griglia o al vapore. Faccio in modo di mangiare ogni quattro ore e mai dopo le sette di sera: questo aiuta ad avere una buona digestione e a restare in forma». **Saggezza giovanile** Queste parole così sagge stridono un po' con la ragazzina acerba e trasgressiva dei tempi di "All the things she said", canzone che nel 2002 fece scalpore



Lena Katina, oggi cantante solista, e nella foto in alto con Julija Volkova ai tempi delle Tatu, gruppo trasgressivo

raccontando l'amore difficile e tormentato fra ragazze, con tanto di bacio tra le due nel video. Lena ora corre da sola e il suo nuovo album si intitola "This is who i am", un po' come a dire che questa volta a presentarsi al pubblico sarà davvero lei, bella, vitale, ironica, sensua-

le.

## Non più in coppia

L'uscita è prevista per il 14 novembre prossimo. «Sono veramente felice - racconta - di pubblicare finalmente il mio album, ho cominciato a lavorarci ben cinque anni fa, e i miei fan hanno atteso tutto questo tem-

po appoggiando il mio lavoro, non so come ringraziarli!».

Rispetto al passato, il disco è tuttavia basato su stili musicali molto diversi. «Io e la mia collega non abbiamo mai scritto le canzoni delle Tatu - spiega - e così, quando ho avviato la mia carriera da solista, ho deciso di

BENESSERE&SALUTE

IL TEST

## FRA REGOLE E TRASGRESSIONE

### E tu, che rapporto hai con il cibo?

Dal rapporto con il cibo a capire quale possa essere quello con la digestione e con gli eventuali problemi derivati, il passo è breve. Rispondendo alle domande del test in pochi

passaggi potrete capire qual è il vostro profilo: inclini a trascurare il benessere o a rispettare le buone regole. Volendo c'è sempre una via di mezzo che vi fa distinguere da situa-

zione a situazione. Bastano pochi minuti per scoprirlo.

a cura della dottoressa  
Adelia Lucattini

www.sipsies.org

adelia.lucattini@sipsies.org

Scegli, per ogni affermazione, quelle che più si avvicinano al tuo modo di pensare o di fare

1. Quando sono stanco mangio davanti alla tv o sul divano.

2. Cerco di usare verdure crude, yogurt, spremute e formaggi fermentati.

3. Quando lavoro uso bevande gassate light o con un po' di caffeina.

4. Se vado di fretta faccio colazione con pane, fette biscottate, marmellata e frutta.

5. Per risolvere problemi di stomaco e intestinali mi affido al mio medico.

6. Per aromatizzare uso zenzero, menta piperita, finocchio o cardamomo.

7. Quando mangio uova con pesce, patate o formaggio, poi prendo un digestivo.

8. Se ho fretta e faccio grandi morsi, mastico il più possibile.

9. Cerco di andare a riposare almeno un paio d'ore dopo aver pranzato o cenato.

10. Se sono stressato, preferisco tenermi leggero con cibo e bevande.

11. Mi fa sempre piacere poter fare due passi dopo un pasto abbondante.

12. Condisco la pasta alternando olio, burro, aglio e peperoncino o ragù.

13. Il sorbetto o la spremuta di limone mi aiutano a digerire meglio.

14. Se latte, formaggi o cibi grassi mi causano alitosi, prendo degli appositi enzimi masticabili.

15. Anche se ho poco tempo, il cibo per me è un momento di piacere e relax.

16. Cerco di bere molto, acqua, succhi di frutta, tè, tisane, spremute, lontano dai pasti.

17. Non faccio mai sport "per digerire".

## MAGGIORANZA DI SCELTE PARI

TRASCURI UN PO' IL TUO BENESSERE

Mantieni abitudini di vita e alimentari consolidate, a volte però con spiacevoli conseguenze. Ami i cibi saporiti e le bevande aromatizzate dimenticando spesso di usare accortezze che aumenterebbero la loro digeribilità. L'abbinamento corretto dei cibi, l'utilizzo di spezie digestive, qualche attenzione nello stile di vita come orari, attività, moto, ti aiuterebbero molto.

## 8 SCELTE CONTRO 9

DIPENDE DALLE SITUAZIONI

Abitualmente stai attento alle buone regole alimentari e di vita per evitare pesantezza o gonfiore a stomaco e intestino. Quando ti lasci trascinare dalle situazioni o sei sotto stress cerchi di rimediare con digestivi o con il movimento. Conosci abbastanza le regole ma talvolta le aggiri senza pensarci. Puoi senz'altro migliorare nella la cura di te stesso.

## MAGGIORANZA SCELTE DISPARI

CERCHI DI RISPETTARE LE BUONE REGOLE

Cerchi di seguire le regole della buona digestione in abitudini, stile di vita e dieta. Stai attento al tuo benessere psicofisico, conosci le qualità dei cibi, come abbinarli e i rimedi, naturali e medici, che favoriscono la digestione. Non ti privi di cose appetitose o stuzzichini ma integri con fermenti, digestivi e facendo attenzione a come sono preparati. Bene!

## UN CAMPANELLO D'ALLARME

## Ansia e insonnia legati all'impotenza

I cattivi stili di vita fanno male alla sessualità. E la cattiva sessualità ha un impatto negativo sulla qualità di vita. Il 60% degli uomini over 40 con disfunzione erettile, per esempio, dorme male, ogni notte si sveglia in media un paio di volte, e se la prostata è ingrossata i risvegli punteggiano tutte le notti. Ma l'insonnia non è l'unica minaccia alla qualità di vita dei pazienti, che ammettono di essere ansiosi e stressati per come il loro disturbo influenza la vita di relazione. Purtroppo, tuttora solo un uomo su quattro pensa che la disfunzione erettile sia una vera e propria malattia e uno su tre la ritiene una conseguenza normale dell'età che avanza. Questi i risultati di un'indagine condotta dal nuovo Osservatorio "Pianeta Uomo" che ha coinvolto mille uomini over 40.

## FATTA IN ITALIA

## Nuova scoperta anti-celiachia

Uno studio italiano, appena pubblicato sul prestigioso "New England Journal of Medicine", rivela che la predisposizione genetica è il fattore principale per la celiachia: i bambini con due copie del gene HLA-Dq2 hanno infatti il doppio della probabilità di sviluppare l'intolleranza rispetto a quelli che non le possiedono. L'80 per cento dei casi si manifesta inoltre entro i primi tre anni di vita: con un semplice esame del sangue alla nascita sarebbe perciò possibile individuare i bimbi a rischio per intervenire con strategie di prevenzione e screening mirati, così da ridurre la probabilità di celiachia e diagnosticarla tempestivamente.

## PER GLI USI TERAPEUTICI

## La marijuana? Meglio in pasticche

La marijuana "in pillole" è molto più efficace della cannabis fumata nell'alleviare il dolore e fa meno male degli "spinelli" in termini di rischio di dipendenza. Lo rivela una sperimentazione clinica eseguita su trenta soggetti condotta da Ziva Cooper del "College of Physicians and Surgeons" della Columbia University di New York e appena pubblicata sulla rivista "Neuropsychopharmacology". Nel caso del farmaco per via orale l'effetto è risultato di più lunga durata e i rischi di abuso e di assuefazione risultano notevolmente ridotti rispetto a quelli della marijuana fumata.

## IL PROFESSOR WEHR

Ma nel rumore vero c'è un limite oltre il quale i pericoli sono altissimi. Fra gli ambienti a rischio le discoteche.

Esattamente come si fa quando si cerca di ascoltare qualcuno che parla - e che ci interessa - sullo sfondo di una folla rumorosa o, per esempio, di una festa. Il rumore è assordante il nostro cervello, esattamente come un computer, non distingue più. Il rumore che ci impedisce di capire e ci danneggia l'udito è quello oltre 80-90 decibel.

Se continuativo davvero porta alla sordità. I rumori oltre i 100 sono pericolosissimi ma difficilmente sono continuativi. Il treno in corsa raggiunge i 115 decibel. Però c'è un caso i cui bisogna tremare perché siamo oltre i 100 decibel e per molte ore di seguito: è la discoteca. Dopo un "trattamento" di questo genere si sente meno e male, in modo ovattato. Ma tutto passa il 14-15 ore. Che fare? Evitare assolutamente la discoteca tutti i giorni e, se proprio ci si deve andare, tenersi ben lontano dalle casse acustiche. E qui si torna, paradossalmente, al silenzio: se l'udito viene danneggiato seriamente il primo effetto è proprio quello di non distinguere più bene suono e silenzio, di arrivare a un suono ovattato e a un ronzio indistinto. Meglio stare attenti.

CIRIPRODUZIONE RISERVATA

# Il suono del silenzio esiste davvero e "allena" l'udito

Uno studio recente certifica l'esistenza di un doppio canale per far arrivare al cervello le informazioni acustiche

## di Federico Sanjust

Avete mai sentito il "suono" del silenzio? Magari in campagna o in un paesino dove non ci sono automobili? Ebbene - è una scoperta di pochi anni fa - il cervello è effettivamente in grado di ascoltare questo suono che è fonda-

mentale per ascoltare il suono vero, quello tradizionale.

Uno psicologo dell'università dell'Oregon, negli Stati Uniti, Michael Wehr, nel 2010 ha scoperto che il nostro cervello ha due canali dedicati alle informazioni acustiche, due livelli di ingresso ma con funzioni completamente diverse.

## Due canali

Orecchio e corteccia uditiva hanno due canali: il primo trasporta l'indicazione suono vero e proprio; il secondo trasporta l'assenza del suono e, cioè, il silenzio. Insomma, si è scoperto che il suono, o il rumore, provocano, sì, l'attivazione dei neuroni uditivi, ma non si spengono quando il suono



Paul Simon e Art Garfunkel, il primo autore e insieme esecutori della celebre "The sound of silence" (1974)

cessa, perché arriva, in sostanza, un altro segnale, il segnale del silenzio. Qualcuno ricorderà la canzone di Paul Simon e Art Gar-

funkel "The sound of silence" e può essere interessante osservare che la canzone è dedicata a quel suono che si sente in mezzo a una

folla che «chiacchiera senza parlare e ode senza ascoltare».

In pratica è un rumore che viene escluso e diventa silenzio.

## LE RICETTE

## LA PAROLA ALLA NUTRIZIONISTA

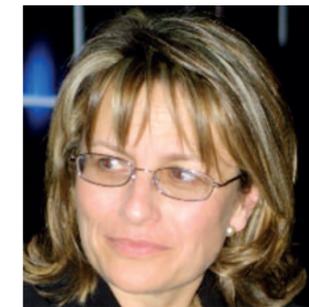
di GIGLIOLA BRAGA

L'esplosione di colori tipici della nostra mediterraneità, amplificata dai sapori esotici della curcuma, del curry e dello zenzero, contribuisce ad arricchire nutrizionalmente questo menù per l'abbondante presenza dei preziosissimi fitocomposti. Queste molecole, che conferiscono i caratteristici colori e i particolari sapori a

moltissimi vegetali, svolgono un'importantissima funzione di protezione del nostro organismo e lo stimolano a una specie di ringiovanimento cellulare. Anche l'olio extravergine d'oliva, qui ampiamente utilizzato, è una preziosa fonte di queste sostanze che contribuiscono a farne il condimento ottimale. Le rapide cotture nel wok consentono di mantenere al massimo le prerogative nutri-

zionali di ogni singolo ortaggio che, oltre ai fitocomposti, contiene delle vitamine che risentono della prolungata esposizione al calore. Se si tolgono le parti eventualmente bruciate del tacchino, perché sospettate di cancerogenicità, anche la cottura alla piastra o ai ferri è ottima.

\*autrice di "L'alimentazione giusta per tuo figlio" Sperling&Kupfer - 2011



## PER COMINCIARE

## Cous cous con verdura



## INGREDIENTI

couscous precotto 250 gr; acqua; burro; carote; melanzane; pomodorini; sale; olio extrav. di oliva; peperoncino; basilico; cipolle; aglio; zucchine

Tagliate a tocchetti la melanzana che salerete e porrete in un colapasta per almeno 20 minuti. Portate ad ebollizione dell'acqua, poi aggiungeteci sale, couscous e olio. Livellate bene e lasciate riposare. Fate cuocere aggiungendo due noci di burro, poi spegnete il fuoco e sgranate il couscous. Fate rosolare in una padella capiente le verdure con olio e il cipollotto tritato. Fate stufare e unite i pomodorini e versate tutto insieme con il couscous con qualche foglia di basilico.

## I CONTEGGI NUTRIZIONALI SONO PER PERSONA

CALORIE	GRASSI	COLESTEROLO	FIBRA
400	10	5	10

## E SUBITO DOPO

## Zuppa di carote allo zenzero



## INGREDIENTI

1 kg carote; 2 cipolle bianche; 1 patata; 3 cm radice zenzero fresco; 2 cucchiaini olio extrav. oliva; 25 gr margarina; 2 l. brodo vegetale; prezzemolo; sale; pepe

Tagliate le cipolle, lo zenzero e la patata. Pelate le carote e riducetele a bastoncini. Fate appassire la cipolla in un tegame con l'olio, aggiungendo anche un cucchiaino di brodo, poi unire le carote, lo zenzero, la patata, sale e pepe. Coprite il tutto con il brodo e lasciate cuocere a fuoco lento. Passate tutto al mixer e diluite con altro brodo. Mantecate con la margarina e guarnite con zenzero e qualche foglia di prezzemolo.

## I CONTEGGI NUTRIZIONALI SONO PER PERSONA

CALORIE	GRASSI	COLESTEROLO	FIBRA
150	5	5	8

## LA TISANA

## TISANA ALLO ZENZERO E POMPELMO ROSA

INGREDIENTI  
60 grammi di tè verde in foglie; 20 grammi di buccia di pompelmo essiccata; 20 grammi di zenzero.

## PREPARAZIONE

Miscelate gli ingredienti e utilizzate tre cucchiaini per ogni tazza: portate a ebollizione dell'acqua e lasciate in infusione per 8-10 minuti.

## PER CHIUDERE

## Petto di verdura ai ferri su verdura wok



## INGREDIENTI

600 g di petto di tacchino a fette; succo limone; olio; rosmarino; burro; sale; pepe; 1 carota; 1 zucchina; 1 cipolla; verdure varie; curry; salsa di soia

Mettete le fette di petto di tacchino in un piatto ampio e fondo; cospargetele con olio, sale, pepe, succo di limone, rametti di rosmarino spezzettati e lasciatele marinare per circa un'ora. Fate scaldare molto bene la griglia (o la piastra), sgocciolate i petti di tacchino dalla marinata e disponeteli sulla griglia rovente. Lasciateli cuocere da ambo le parti, spennellando di tanto in tanto con un rametto di rosmarino intriso nel burro fuso.

## I CONTEGGI NUTRIZIONALI SONO PER PERSONA

CALORIE	GRASSI	COLESTEROLO	FIBRA
450	8	6	10