

I Libri della Nuova Era

Iscriviti alla newsletter su www.etadellacquario.it per essere sempre aggiornato su novità, promozioni ed eventi. Riceverai in omaggio un racconto in eBook tratto dal nostro catalogo.

Le illustrazioni in copertina e nel libro sono dell'Autore

© 2021 Edizioni L'Età dell'Acquario
Edizioni L'Età dell'Acquario è un marchio Lindau s.r.l.

Lindau s.r.l.
corso Re Umberto 37 - 10128 Torino

Prima edizione: maggio 2021
ISBN 978-88-3336-252-6

Salvatore Ricca Rosellini

IL GRANDE LIBRO
PER LA SALUTE DI STOMACO,
FEGATO E INTESTINO

 *Edizioni
L'Età dell'Acquario*

AVVERTENZA PER IL LETTORE

L'Autore, l'Editore e quanti hanno contribuito alla preparazione e alla pubblicazione del volume non possono essere ritenuti responsabili degli errori dipendenti dall'evolversi delle conoscenze mediche e neppure di quelli di stampa, nonostante l'impegno speso per evitarli. Il contenuto di queste pagine ha solo valore informativo. La scelta e la prescrizione di una terapia, o di una dieta, spettano esclusivamente al medico curante perché solo lui conosce la persona malata e i rischi ai quali può andare incontro. Tutte le notizie e i suggerimenti contenuti in questo volume hanno quindi un semplice carattere illustrativo e non terapeutico.

A Isa



Introduzione

*La pancia mantiene il cuore,
e non il cuore la pancia.*

Miguel de Cervantes

Mangiare è, per molti, fonte di piacere: il gusto è appagato, grazie ai profumi e alla varietà dei sapori, ancor meglio se il pasto è condiviso con altri, in convivialità. Scriveva Andrea Camilleri: «Se mentre mangi con gusto non hai allato a tia una pirsona che mangia con pari gusto allora il piaciri del mangiare è come offuscato, diminuito». Per alcune persone, però, questo piacere è rovinato, non solo dalla solitudine a volte gradita o inevitabile, ma da disturbi, alterazioni funzionali o inaspettate elevazioni degli esami del sangue. La presenza di particolari malattie, poi, limita la possibilità di assaporare una gran varietà di alimenti, rendendo spesso necessaria una dieta specifica.

«Dottore, la prego, mi dica cosa devo mangiare per star bene?», mi chiedono da oltre un trentennio, sempre più insistenti, i pazienti. Inizialmente quasi disturbanti, mi portarono, in seguito, a occuparmi di quest'argomento – per la prima volta nel 2010 – pubblicando un libro divulgativo: *Fegato sano* grazie alla disponibilità di questo stesso editore. Un

volumetto divulgativo, che contiene indicazioni, dietetiche e circa lo stile di vita, per prevenire e curare la maggior parte delle malattie del fegato.

I pazienti, finalmente, trovavano in libreria qualche informazione specifica relativa ai principi di una dieta corretta e gli «elenchi» di ciò che era «vietato» o «consentito». Sì alla pasta integrale e ai kiwi, no alla salsiccia con le patatine fritte, ad esempio. Queste liste, pure trascritte su una lavagnetta o ricopiate e incollate alla porta del frigorifero, erano molto richieste e di una qualche utilità. Miracolosamente, i risultati ottenuti non portavano solo al miglioramento degli esami del fegato alterati o alla risoluzione del fegato grasso. Andavo via via osservando, infatti – nella gran parte delle persone che si attenevano a queste mie prescrizioni – una diminuzione dei livelli di glicemia, colesterolo e trigliceridi nel sangue, del peso corporeo, della circonferenza addominale e della pressione arteriosa. Questi cambiamenti – davvero salutari – avanzavano di pari passo a un generale miglioramento della digestione, del comportamento dell'intestino e, nel complesso, della sensazione generale di benessere.

Mi resi poi conto che, intervistando i malati relativamente alle loro abitudini alimentari, emergevano dati a dir poco preoccupanti. Non solo i pazienti obesi e con fegato grasso mangiavano più del dovuto, cioè un eccesso di grassi d'origine animale, carboidrati e zuccheri semplici, ma anche poca verdura e niente frutta. Ma pure chi soffriva di bruciore di stomaco, reflusso acido, alito pesante, stitichezza, diarrea, diverticoli del colon o malattie infiammatorie intestinali dichiarava di non aver mai consumato – in vita sua! – le famose «cinque porzioni» al giorno consigliate di verdure e frutta. Si stupiva, il paziente, delle mie domande e di questa necessità.

Dieta ricca di fibre raccomandata, in ogni modo, a tutti –

in quelle specifiche dosi, per prevenire tante malattie e pure i tumori – anche dall’Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) e dalle linee guida delle principali associazioni e organizzazioni impegnate nella prevenzione delle malattie degenerative e dei tumori.

In particolare, la maggior parte dei malati che venivano alla mia osservazione per una consulenza consumava gran quantità di formaggi stagionati o fusi, burro, margarine, carne, insaccati, frittture, dolci, merendine, bibite zuccherate, cibi conservati o inscatolati, alcol, caffè: tutti alimenti che, in varia misura e quando abbinati all’assenza di verdure e frutta, sono all’origine – ormai è dimostrato – di una gran parte delle malattie dell’apparato digerente e del fegato, della cardiopatia ischemica, dell’ipertensione arteriosa, delle vasculopatie cerebrali, dell’ictus, del diabete e pure dei tumori.

Curare il «bruciore» di stomaco per anni – con una pastiglia di un antistaminico (come accadeva in passato) o una compressa di un più moderno inibitore della «pompa protonica» (il meccanismo molecolare che produce l’acido nello stomaco) – con farmaci, cioè, come la ranitidina o l’omeprazolo e i suoi derivati, non ha molto senso se non s’interviene radicalmente sull’alimentazione, cambiando del tutto lo stile di vita. L’epatite da virus C – altro esempio – possiamo curarla con i moderni farmaci antivirali (efficaci per bocca e in poche settimane), ma senza l’astensione dall’alcol e una dieta sana la terapia corregge solo in parte la sofferenza epatica. Lo stesso vale per la stitichezza (trattata con lassativi, spesso «naturali» ed economici, con più erbe efficaci, ma irritanti), per i diverticoli (curati «preventivamente» con gli antibiotici), per il colon irritabile (affrontato con gli antispastici e i sedativi) o per le malattie infiammatorie intestinali (che richiedono trattamenti, addirittura, con medicinali antinfiammatori

come la mesalazina, cortisonici e potenti farmaci biologici specifici). Tutte queste malattie, frequentemente, compaiono proprio in chi si è alimentato per anni in modo scorretto: con troppi dolci, un'abbondanza di grassi, un eccesso di carne rossa, poca verdura e ancor meno frutta.

È poi paradossale come i pazienti – in genere, ascoltate bene – siano attratti, a tavola, da ciò che li danneggia. Chi soffre per il colesterolo alto o lamenta il fegato grasso predilige le carni di maiale, le uova e i formaggi. Chi presenta una ridotta tolleranza al glucosio o il diabete adora, in genere, lo zucchero, le paste o le torte farcite e gli ipertesi aggiungono sale in abbondanza, anche a tavola, a tutte le pietanze.

Non è forse così?

L'approccio – non solo farmacologico, ma anche sul versante dello stile di vita e dell'alimentazione – invece, è molto vantaggioso, com'è stato dimostrato in tutti questi casi. Perché, oltre a facilitare la guarigione dell'organo sofferente, riduce il rischio di ammalarsi di altro. «Noi siamo quello che mangiamo», sosteneva il famoso aforisma della Scuola Medica Salernitana. Insomma, dobbiamo avere ben chiaro che, in una vita di oltre ottant'anni, una persona introduce nel suo tubo digerente dalle 30 alle 60 tonnellate di cibo. Insegnanti e studenti di una scuola primaria di un quartiere alla periferia di Roma hanno condotto una ricerca – attenta e verosimile, seppure costruita con dati raccolti nel web – sintetizzando che, in una vita media di 82 anni, potremmo mangiare undici tonnellate di farina, tre di patate, quattro di pomodori, la carne di dieci mucche, dieci maiali e mille polli, quasi una tonnellata di pesce, 6.000 litri di latte, 800 litri di olio, due tonnellate di zucchero, 6.000 litri di vino, otto tonnellate di frutta e 40.000 litri di acqua.

Dati, questi, riportati dalla fonte autorevole del prof. Luigi

Campanella, padre del progetto Musis, il Museo della scienza e dell'informazione scientifica, per il Lazio. Ricordo, infine, che una tonnellata equivale a mille kg e che un camion autoarticolato non può superare il carico di 40 tonnellate, se dotato di quattro assi, e di 44 se a cinque o più assi: pensate com'è strapieno l'enorme carrello della spesa di una vita.

Senza dimenticare poi che quasi un miliardo di persone sta soffrendo la fame nel mondo e che un terzo del cibo prodotto dall'uomo, in un anno, viene sprecato. Infatti, secondo quanto stima l'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura (FAO), in media una persona che vive in Europa o in Nord America spreca intorno ai 95-115 kg di cibo all'anno, mentre nell'Africa subsahariana dai 6 agli 11 kg.

La gran parte di questi alimenti – comunque arrivati sulla tavola e finiti nel nostro piatto – dopo essere transitata nell'esofago è elaborata dallo stomaco, assorbita dall'intestino tenue e quindi filtrata dal fegato. Infine, esclusivamente le scorie e i residui non assimilati vengono raccolti nel colon, l'ultima parte dell'intestino. Come può il cibo, allora, non essere coinvolto nella salute del nostro apparato digerente, di tutti i nostri organi e nel benessere generale dell'organismo? Come possono gli alimenti e le bevande ingeriti non influenzare le condizioni dell'esofago, dello stomaco, del fegato o del pancreas? Come possono, inoltre, le scorie non influenzare la salute del colon, che non è un contenitore di materiale inerte e resistente, ma è rivestito da una soffice e delicata mucosa?

Il principio che una compressa, una capsula, uno sciroppo o un'iniezione possano essere la cura per ogni malattia è ingannevole. L'idea che tutti i mali siano risolti da una medicina è pericolosa per la nostra salute, oltre a essere inutilmente ed eccessivamente costosa per le nostre tasche e il Sistema

sanitario nazionale. Curiamo il diabete, l'ipertensione, il colesterolo e i trigliceridi alti, l'arteriosclerosi, la demenza, la steatosi, la cirrosi, i diverticoli, la colite, i tumori... con decine e decine di pastiglie da assumere ogni giorno! E dimentichiamo, molte volte, che una dieta sana, associata a una regolare attività fisica, avrebbe potuto prevenire o, adesso, sarebbe in grado di migliorare, la gran parte di queste malattie.

Per tutte queste premesse e gli evidenti motivi – legati alla mia quotidiana professione di gastroenterologo ed epatologo – pubblicai, nel 2013 con il medesimo editore, un secondo testo sul tema: *Gli alleati per la salute. Stomaco, fegato, intestino. Impara a prendertene cura.*

Da allora, però, le conoscenze scientifiche si sono evolute e la medicina ha fatto progressi. Così il lettore potrà trovare, nelle pagine di questo più attuale libro, tutte le indicazioni – frutto sia dell'esperienza che dell'aggiornamento – che lo aiuteranno a ritrovare un consapevole rapporto con il cibo, aumentando la propria energia, potenziando la salute dell'apparato digerente e di tutto l'organismo. Potrà così sperimentare – il lettore attento, diventato paziente modello – un riconquistato benessere, vedendo «rinvigorire» il suo aspetto fisico; riducendo il peso, migliorando l'apparenza e la sostanza, sviluppando l'agilità, contenendo i sintomi fastidiosi e – perché no – raggiungendo, in molti casi, la guarigione. Sempre accompagnato, in questo percorso, dal proprio medico e dallo specialista.

Per comprendere come poter potenziare la propria salute in quest'occasione, fate attenzione a questi ultimi consigli di lettura. Terminata questa introduzione, iniziate dal primo capitolo – procedete in ordine, cioè – e non buttatevi, istintivamente, sulle sezioni riguardanti i consigli alimentari o non precipitatevi a leggere la descrizione dei rimedi per i singoli

disturbi che ritenete vi affliggano. Così facendo, vi verrebbero a mancare gli strumenti necessari per conoscere meglio voi stessi e le vostre debolezze. Potrete cambiare, in meglio, il vostro stile alimentare e raggiungere il vostro obiettivo di salute solo conoscendo la struttura e il funzionamento dell'apparato digerente, gli errori nel campo della nutrizione che state commettendo e riconoscendo le vostre eventuali difficoltà digestive. Potrete, infine, comprendere i vostri «pregi» e i vostri «difetti» nell'alimentazione e nello stile di vita, creando la premessa indispensabile ai risultati gratificanti che sarete presto in grado di raggiungere.

È giunto il momento di cambiare vita – l'avete capito! – e questo libro può aiutarvi.

Cerchiamo, allora, di approfondire un po', insieme, la conoscenza della struttura e delle funzioni del nostro apparato digerente, leggendo il prossimo, primo capitolo. L'esofago, lo stomaco, l'intestino, il fegato, le vie biliari e il pancreas, ad esempio, non saranno più un mistero per voi, sia per gli aspetti anatomici che per le caratteristiche funzionali.

Come avrete modo di vedere, ho ripreso in mano – dopo alcuni anni – penna, pennello e china per illustrare, con sintetica semplicità e senza alcuna ambizione, quello che le parole non riescono a descrivere di questi organi e delle loro funzioni. Amavo disegnare, ricordo, da studente di medicina, il cuore, l'esofago e lo stomaco, con la giunzione cardiaca, per le loro geometrie e il fegato che, con l'intreccio tra vasi ilari e vie biliari, mi affascinava già allora.

Scopriremo poi – anche insieme, più avanti – che cuore, cardias, stomaco e fegato hanno sempre avuto degli alti significati simbolici, legati negli anni da una mutevole gerarchia di valori: il cuore veniva spesso elevato alla più alta dignità, vituperando l'intestino come grezzo canale di scolo

e lo stomaco era collocato in un posto pure alto nella graduatoria dei meriti ed emotiva. Nel *Don Chisciotte* Cervantes fa dire a Sancho, lo scudiero: «Tripas llevan corazón, que no corazón tripas» (cioè: «La pancia mantiene il cuore, e non il cuore la pancia»). I nostri organi sono tutti interdipendenti, e quelli addominali, lo vedremo bene, sono anch'essi indispensabili per il funzionamento di tutti i sistemi e gli apparati che li raggruppano nel corpo umano: da quello nervoso all'urinario, dal circolatorio al locomotore, dall'immunitario al respiratorio.

IL GRANDE LIBRO
PER LA SALUTE DI STOMACO,
FEGATO E INTESTINO



Capitolo 1

Stomaco, fegato, intestino... chi sono?

*Nella vita tutto consiste nel poter digerire bene.
Così l'artista trova l'ispirazione, i giovanotti la
voglia d'amare, i pensatori le idee luminose e
tutti quanti la gioia di stare al mondo.*

Guy de Maupassant

Cominciamo il nostro viaggio nell'apparato digerente che, non dimentichiamolo, è come un lungo tubo con un ingresso, la bocca, un'uscita, il retto e quindi l'ano, e alcuni indispensabili «accessori», come il fegato, le vie biliari e il pancreas. Prima di addentrarvi, però, nella lettura, provate a pensare al lombrico, senza disgusto: il tubo digerente di questo verme attraversa, pure, tutto il corpo. È costituito da un semplice canale, con scorrimento in un'unica direzione. A differenza di animali meno evoluti, è un apparato, il suo, abbastanza completo; partendo dalla bocca presenta, infatti, la faringe, l'esofago, il gozzo e il ventriglio (che da noi formano lo stomaco), l'intestino e l'ano.

Descriveremo così, in successione, questo «tubo» con i suoi annessi, l'anatomia e le funzioni del nostro apparato digerente, il microbiota – la miriade di batteri e microrganismi che lo colonizzano – e tutto ciò che correla con la formazione

e l'eliminazione delle feci. Ben conosciuto e quindi svuotato il nostro tubo digerente – come i lombrichi! –, ci chiederemo solo nel secondo capitolo come riempirlo con consapevolezza, equilibrio e garbo, mangiando in modo sano, cioè. E allora: bocca, esofago, stomaco, fegato, pancreas, intestino....

1) Come sono fatti e come funzionano

L'anatomia dell'apparato digerente che, oltre al tubo gastroenterico (bocca, esofago, stomaco, intestino tenue, colon, retto e ano), comprende fegato, vie biliari e pancreas, è un po' complessa. Esso ha il compito di introdurre, digerire e assorbire i principi nutritivi contenuti negli alimenti, eliminando i residui non utilizzabili sotto forma di feci. La sua complessità rende ragione dell'importanza delle sue funzioni e del ruolo che ha nel mantenimento del benessere di tutto l'organismo. Iniziamo, quindi, questo breve viaggio per conoscere questi nostri, fondamentali, veri, alleati – come li chiamai nel 2013 – per la salute.

La bocca

Il tubo gastroenterico inizia con la bocca, così come la digestione del cibo che introduciamo. Labbra, lingua, denti, ghiandole salivari: sono tutti elementi fondamentali per una buona digestione del cibo che andiamo a consumare (*fig. 1*). Nella bocca si distinguono differenti strutture. Dall'alto verso il basso si possono osservare: il labbro superiore oltre alla gengiva e all'arcata dentaria pure superiori, il palato (duro anteriormente, molle posteriormente), l'ugola, le due tonsille, la lingua, l'arcata dentaria inferiore con la gengiva e il labbro.