

# Guida

# Intestino

Intestino: il più grande organo interno e il nostro secondo cervello.

# Esperti

La guida «Intestino» è il frutto della gentile collaborazione con i seguenti esperti:

**Fabienne Bischof**  
(BSc in nutrizione e dietistica)



lavora come esperta di alimentazione presso la Società Svizzera di Nutrizione (SSN). Il suo campo di specializzazione è l'alimentazione appagante ed equilibrata al lavoro e nella vita di tutti i giorni.

→ [sge-ssn.ch/it](https://sge-ssn.ch/it)

**Prof. Dott. med. Peter Bauerfeind**



è primario del reparto di Gastroenterologia/Epatologia all'ospedale Triemli e membro del consiglio direttivo della Lega Gastrointestinale Svizzera. Ha alle spalle, inoltre, diversi anni di esperienza nel campo dell'endoscopia.

→ [gastromed.ch](https://gastromed.ch)

**Dott.ssa med. Henriette Heinrich**



è aiuto primario al reparto di Gastroenterologia e docente alla Facoltà di Medicina dell'Università di Zurigo. Si occupa dei disturbi funzionali dell'asse intestino-cervello.

Gli esperti hanno affiancato il team della redazione fornendo consulenza informativa e redazionale.

# Sommario

## Informazione

### 4 Fatti e cifre

Dalle «Signore Gabinetto» al letame di mucca

### 6 Ecco come funziona la digestione

Le tappe del nostro cibo

### 12 L'intestino in cifre

Profilo di un organo versatile

### 14 Il più grande organo immunitario

Il meraviglioso mondo del microbioma

### 16 Reazioni avverse

Quali sono le cause?

### 18 Allarme nell'intestino

Malattie intestinali in breve

### 20 L'intestino? Che cervellone!

Le questioni di testa sono anche una questione di pancia

### 22 Una simbiosi promettente

Intervista alla specialista di gastroenterologia Henriette Heinrich

### 24 Posticini tranquilli

Un breve viaggio nel mondo dei WC

## Consigli

### 34 Effetti concreti del digiuno

Il medico specialista Philipp Gerber conosce i pro e i contro

### 36 Efficaci contro il mal di pancia

Rimedi naturali per contrastare i disturbi intestinali

### 38 Consigli per un intestino sano

Quel che fa bene a lui fa bene a voi

### 46 Proteggersi dal cancro all'intestino

Prevenzione, riconoscimento e cure

### 48 Vero o falso?

Testate le vostre conoscenze sull'intestino

### 52 Ecco cosa rivelano le feci

Tenete sotto controllo le vostre feci

## Esperienze

### 54 Rompere il tabù

Tre testimonianze sull'intestino

### 62 Glossario

Dall'allergia alimentare ai villi

Altri consigli e testimonianze interessanti: [helsana.ch/it/blog](https://helsana.ch/it/blog)

## Fatti e cifre

INFORMAZIONE



### «Farfalle nello stomaco»

L'espressione risale a Florence Converse. Nel suo libro «House of Prayer» descriveva con ciò la sensazione palpitante nello stomaco degli innamorati.



### Merda d'artista

Nel 1961, l'artista d'avanguardia Piero Manzoni confezionò le sue feci in scatolette vendendole a peso d'oro. Oggi vengono battute alle aste per somme a sei cifre.

### «Signore Gabinetto»

Alla fine del XIX secolo le cosiddette «Signore Gabinetto» giravano per le strade delle grandi città, portandosi dietro un secchio in cui i cittadini potevano fare i propri bisogni, ben protetti con un mantello dagli sguardi indiscreti.



### Boeing belly

La pancia gonfia è un fenomeno che si verifica in aereo, in cui siamo più soggetti a flatulenza. Ciò è dovuto alla pressione ridotta dell'aria in cabina.

### Petomane

L'artista del peto Joseph Pujol è stata la star ai cabaret parigini negli anni 1890. Con le sue flatulenze riproduceva melodie, versi di animali e temporali. Si esibì persino al Moulin Rouge.



### Caffè del luwak

Il «Kopi Luwak» è ottenuto con le bacche di caffè non digerite e quindi defecate dallo zibetto indonesiano.

### 650 parigini

finiscono ogni anno all'ospedale perché sono scivolati sugli escrementi dei cani.

### Letame di mucca da Amazon

Lo sterco di vacca viene utilizzato da sempre in India come combustibile. Lo si può ordinare anche su Amazon. Così, anche chi vive in città può godersi il tanto apprezzato sterco.

### «I pasti inquieti fanno cattiva digestione.»

William Shakespeare, drammaturgo inglese (1564 – 1616)

### 14 volte più lungo

Rispetto ad altri animali, il capodoglio ha un intestino eccezionalmente lungo: fino a 250 m. Ciò equivale a 14 volte la sua lunghezza corporea.



### Make-up da escrementi

In Giappone, i cosmetici realizzati con gli escrementi di usignolo sono qualcosa di esclusivo. Ne erano convinte già le geishe. Oggi persino le star come Victoria Beckham si concedono questo inconsueto trucco.

INFORMAZIONE

# Ecco come funziona la digestione

Dalla bocca all'intestino crasso il cibo attraversa varie tappe. Il corpo assorbe dal cibo le sostanze necessarie per svolgere le sue funzioni.

Un apparato digerente ben funzionante è la premessa per la nostra salute. In esso i succhi digestivi e i batteri trasformano il cibo e i nutrienti entrano nel flusso sanguigno. Tra questi ultimi figurano proteine, grassi e carboidrati. Essi sono sostanze indispensabili per la vita dell'organismo, cui forniscono energia. Grazie a tali sostanze, esso può crescere, rigenerarsi e continuare a svolgere senza problemi le sue funzioni vitali.

Ogni alimento che ingeriamo attraversa passo dopo passo ciascun organo della digestione. Passando per la bocca e l'esofago, il cibo arriva allo stomaco, poi nell'intestino tenue e, infine, nell'intestino crasso. Durante questo viaggio, il corpo assorbe tutti i nutrienti utilizzabili, espellendo alla fine i resti non assimilabili. Il cibo scivola con relativa velocità lungo l'esofago e l'intestino tenue. I tempi di permanenza nello sto-

maco variano in base alla composizione dei nutrienti. Lo svuotamento completo dello stomaco può richiedere fino a sei ore. Nell'intestino crasso, invece, il bolo permane per un periodo compreso tra uno e tre giorni.

## 1 Nel cervello

Lo stimolo della fame scatta nel nostro cervello. Il bisogno fisiologico ci protegge dalla denutrizione e dalle carenze nutrizionali. Se la glicemia è bassa, il centro della fame nel cervello riceve un segnale e innesca lo stimolo della fame. Mentre si mangia, i nervi inoltrano a loro volta segnali al centro della sazietà e il cervello inibisce il desiderio di cibo. Anche l'appetito ha origine nel cervello. Tuttavia, si tratta di uno stato psichico, che descrive il forte desiderio di qualcosa di specifico.

## 2 Nella bocca

Quando mastichiamo, i denti sminuzzano meccanicamente gli alimenti. L'enzima amilasi che si trova nella saliva scinde i carboidrati chimicamente. Dopodiché la lingua trasporta il bolo nel palato. Il palato molle impedisce che durante la deglutizione i pezzi di cibo finiscano nelle vie rinofaringee. In questo frangente, l'epiglottide sbarrava l'accesso alla trachea per evitare che il cibo vada di traverso.

Il bolo attraversa l'esofago, lungo 25–30 cm.

## 3 Dentro l'esofago

Spinto dal riflesso della deglutizione, il bolo raggiunge l'esofago, costituito da tanti muscoli circolari che producono onde ritmiche: i muscoli a monte del bolo si contraggono, quelli a valle si distendono. Questo fenomeno è chiamato peristalsi. Il bolo viene trasportato così in direzione dello stomaco. Ciò dura tra i quattro e i sei secondi.



#### 4 Nello stomaco

Il nostro stomaco secerne circa due litri di succo gastrico al giorno. Questo succo contiene acido cloridrico ed enzimi per la digestione delle proteine. L'enzima pepsina scinde le proteine in frammenti più piccoli, mentre l'acido cloridrico uccide i batteri. Il succo gastrico aggredisce anche le mucose presenti nello stomaco. Ecco perché l'organismo le rigenera continuamente.

Nello stomaco il bolo si meschia con il succo gastrico. I muscoli presenti nello stomaco si contraggono poi in maniera circolare e compiono movimenti ondulatori. In base al contenuto di grassi, il bolo rimane nello stomaco tra una e sei ore. Il punto di passaggio tra lo stomaco e l'intestino tenue (piloro) lascia passare la quantità di bolo che l'intestino tenue riesce a digerire.

Il piloro è una sorta di chiusa di una diga.

Quando il bolo giunge all'ingresso dello stomaco, tale passaggio si apre automaticamente.

Uno stomaco può contenere fino a 1,5 litri di cibo.

Il succo gastrico scinde le proteine in molecole più piccole.



## 5 Nell'intestino tenue

Il duodeno è il primo segmento dell'intestino tenue. In esso il bolo si meschia al secreto del pancreas e la bile prodotta dal fegato. Il secreto del pancreas contiene enzimi e sostanze basiche. Queste ultime neutralizzano l'acido cloridrico proveniente dallo stomaco. Gli enzimi, invece, scindono il cibo nei suoi costituenti per permettere all'intestino tenue di assorbirli.

La bile contribuisce al processo digestivo di cibi ricchi di grassi. La parete interna dell'intestino tenue è costituita da una fitta rete di vasi sanguigni, i cosiddetti villi intestinali, attraverso i quali le sostanze nutritive vengono riversate nel sangue.

Le pareti dell'intestino crasso sono circondate da milioni di neuroni. Essi sono considerati il «cervello addominale» e controllano la digestione.

Le pareti intestinali assorbono circa il novanta per cento del bolo. Quel che resta, dopo sette-nove ore, sono solo fibre, acqua e batteri.

## 6 Nell'intestino crasso

I batteri presenti nell'intestino crasso decompongono i residui di cibo non digeriti e, in circa dodici ore, ne estraggono le ultime sostanze nutritive utilizzabili. Essi assorbono acqua dal bolo aggiungendovi il muco per renderlo morbido e quindi più facile da espellere.

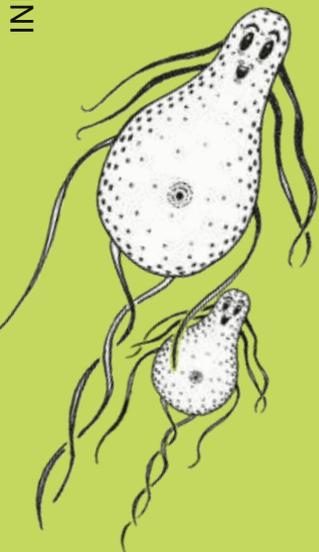
L'intestino compie continui movimenti ondulatori per spingere in avanti le feci. Il sistema nervoso vegetativo innesca il riflesso della defecazione: lo sfintere interno, la cui attività è autonoma, si rilascia. Quando poi anche lo sfintere più esterno, che possiamo invece controllare volontariamente, si rilascia, i residui di cibo vengono espulsi dal corpo passando per l'ano. Le feci sono costituite ora solo da cibo non digerito, muco, cellule della mucosa eliminate e batteri.



# Il più grande organo immunitario

Nella flora intestinale si lavora a pieno ritmo: i batteri buoni contro quelli cattivi. Se i cattivi vincono, ci ammaliamo.

INFORMAZIONE



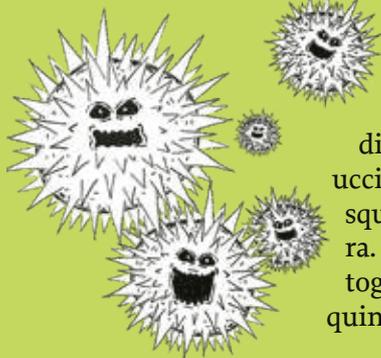
Bilioni di microbi influenzano ogni giorno il nostro sistema immunitario.



Se fosse una città, l'intestino avrebbe la massima densità di abitanti: ci vivono circa 100 bilioni di microrganismi, un esercito di microbi il cui peso si aggira intorno ai due chili. La maggior parte di essi popola l'intestino crasso. Senza questi batteri non potremmo sopravvivere. Gli operosi abitanti digeriscono, difendono e producono: fanno parte delle nostre difese immunitarie e proteggono il nostro corpo dalle malattie. L'ottanta per cento del nostro sistema immunitario risiede nell'intestino. I batteri decompongono anche le tossine e i medicinali e producono sostanze tra cui le vitamine B, la vitamina K2 e acidi grassi a catena corta, che forniscono di energia la mucosa intestinale.

## Cibo per i preziosi inquilini

L'insieme di tutti gli inquilini dell'intestino è detto microbioma o microbiota. Nel linguaggio comune è noto come flora intestinale. Ogni essere umano ha la propria impronta batterica, in base all'età, all'ambiente in cui vive, allo stile di vita e, soprattutto, all'alimentazione. I microbi prediligono le fibre di verdure, frutta, frutta a guscio, cereali integrali e legumi. Uno stato



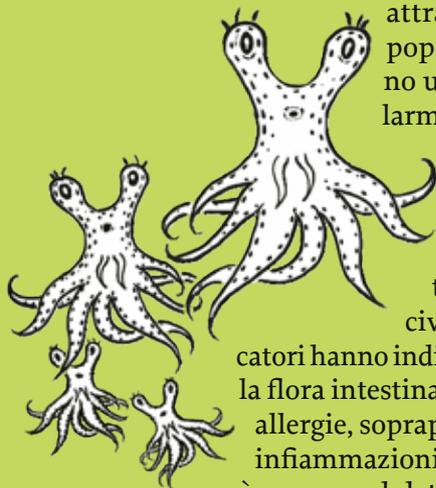
persistente di stress, il ricorso a medicinali, soprattutto antibiotici, hanno su di loro un effetto negativo. Questi infatti uccidono anche i batteri buoni, creando uno squilibrio all'interno della sensibile flora. Gli inquilini nocivi o gli agenti patogeni provenienti dall'esterno hanno quindi gioco facile.

Il primo contatto con i microbi avviene nel canale del parto della madre. Dopodiché la flora intestinale cresce, stabilizzandosi nella prima infanzia. A questo punto ciò che conta è mantenere la varietà di batteri, anche attraverso l'alimentazione. Le popolazioni indigene presentano una flora intestinale particolarmente variegata. Gli Yanomami

in Venezuela hanno fino al doppio delle specie batteriche rispetto agli statunitensi e non sono affetti da malattie correlate alla civilizzazione. Anche se i ricercatori

hanno individuato una correlazione tra la flora intestinale e diverse malattie, tra cui allergie, sovrappeso, diabete, depressioni e infiammazioni intestinali, il suo ruolo non è ancora del tutto

chiaro. I cambiamenti della flora intestinale sono la causa o la conseguenza della malattia? Una cosa è certa: più è varia la flora intestinale, più l'essere umano è resistente. ●



Trapiantare batteri buoni: per certe malattie, un trapianto fecale può essere un valido rimedio.



## A cosa servono i prebiotici e i probiotici?

Gli alimenti arricchiti di fibre o batteri come lo yogurt o le barrette possono influire positivamente sul sistema immunitario. Tuttavia, l'efficacia non è del tutto dimostrata. Un'alimentazione equilibrata, ricca di fibre e naturale continua a essere la migliore medicina. Maggiori informazioni da pag. 38.

INFORMAZIONE

## Reazioni avverse

Sempre più persone accusano reazioni avverse agli alimenti. Cosa si cela dietro?

### Che cos'è una reazione avversa agli alimenti?

Sono reazioni indesiderate del corpo che accusiamo dopo aver mangiato certi alimenti. Si distingue tra allergia alimentare, intolleranza alimentare e intossicazione alimentare.

### Quali sono le cause più frequenti?

In un'allergia, i fattori scatenanti più frequenti sono il sedano, i frutti di mare o la frutta a guscio. In un'intolleranza, invece, sono spesso responsabili il lattosio, il fruttosio, il glutine o l'istamina. In un'intossicazione, i funghi o gli alimenti avariati rappresentano i principali sospetti.

### Come riconoscere i sintomi?

In caso di allergie e intossicazioni gravi, le reazioni (ad es. disturbi circolatori) si manifestano dopo pochi attimi e mettono in pericolo la vita. Nelle intolleranze i sintomi (ad es. eruzioni cutanee) compaiono anche dopo un certo periodo di tempo dall'ingestione e non mettono a repentaglio la vita.

### Come contrastare le reazioni avverse?

Chi è allergico a certi alimenti dovrebbe evitarli, controllare le liste degli ingredienti quando fa la spesa e portarsi dietro i medicinali di emergenza prescritti dal medico. Se intolleranti, le persone affette possono assumere spesso determinate quantità di un dato alimento.

In tal caso è importante scoprire la quantità tollerabile rivolgendosi a un dietista diplomato SUP/SSS.

### Cosa succede nel corpo?

Nelle allergie si manifesta una reazione eccessiva del sistema immunitario verso sostanze contenute nel cibo di per sé innocue. Nelle intolleranze, invece, l'apparato digerente non è in grado di digerire completamente certe sostanze.

### Come scoprire le cause?

Tra i metodi principali figurano gli esami della pelle, delle vie respiratorie o del sangue oppure diete di eliminazione seguite strettamente da uno specialista in cui si eliminano i cibi sospetti. Se sospettate un'intolleranza, dovrete rivolgervi prima, in ogni caso, al medico. Le autodiagnosi e le diete non prescritte dal medico possono rivelarsi rischiose: possono comportare inutili limitazioni alimentari e provocare quindi carenze nutrizionali.



# Allarme nell'intestino

La presenza di gravi problemi acuti o persistenti di digestione è un campanello d'allarme. Le malattie dell'intestino più frequenti in breve.

## Intestino irritabile

I sintomi della sindrome dell'intestino irritabile, detta anche «colon irritabile», sono vari: crampi, dolori addominali o nei quadranti addominali inferiori, flatulenza con gas intestinali come anche diarrea e stitichezza alternate tra loro. Con la gastro-colonosopia il medico può escludere cause organiche, come infezioni intestinali e reazioni avverse agli alimenti. In base ai disturbi accusati, si può ricorrere a vari rimedi: medicinali, dieta speciale, riduzione dello stress, terapia del dolore, terapia del movimento o comportamentale.

## Appendicite

Un'appendicite provoca dolori molto intensi e sofferenza alla semplice pressione sul quadrante destro dell'addome. Spesso è accompagnata da nausea, vomito, febbre bassa, costipazione o diarrea. L'organo infiammato è l'appendice, il prolungamento vermiforme, grande come un dito, dell'intestino cieco. In questi casi, l'appendice deve essere per lo più asportata. Le cause di un'appendicite sono batteri, corpi estranei o ristagno di materia fecale.

! **Cancro intestinale:** il tumore maligno nell'intestino crasso è la terza forma di cancro più frequente. Maggiori informazioni da pag. 46.

## Infezioni

Provocano dolori addominali, diarrea, nausea, vomito, inappetenza, flatulenza, febbre. Le feci sono acquose, presentano sangue o muco. Le infezioni sono causate da batteri come salmonella o Campylobacter, virus, funghi, parassiti e tossine, introdotti nell'organismo con il cibo e l'acqua o mettendo le mani in bocca. Anche gli antibiotici, le allergie alimentari e le malattie infiammatorie croniche dell'intestino possono causare infezioni. Quando rivolgersi al medico? Dopo tre giorni di diarrea e/o vomito e dopo un soggiorno in Paesi tropicali. I neonati e i bambini piccoli devono essere

sottoposti a terapia il giorno stesso.

## Malattie infiammatorie croniche dell'intestino

Se si ha diarrea persistente, dolori addominali e sensazione di debolezza è molto probabile che si sia affetti da un'infezione cronica, come il morbo di Crohn o una colite ulcerosa. Nel morbo di Crohn sono presenti singole infiammazioni in tutto l'apparato digerente che distruggono le pareti intestinali. Nella colite, è la mucosa dell'intestino crasso a essere infiammata. Le cause di queste malattie non sono ancora note. Oltre al patrimonio genetico, è la flora intestinale a svolgere qui un ruolo altrettanto importante. Entrambe le malattie possono essere curate con medicinali, in parte con interventi chirurgici.

## Altre malattie

- **Celiachia**  
Mucosa infiammata a causa del glutine.  
Consigli:  
[helsana.ch/celiachia](https://helsana.ch/celiachia)
  - **Diverticolosi**  
Escrescenze della parete intestinale non problematiche se non si infiammano.
  - **Emorroidi**  
Sottoporsi alle cure del medico se sono ingrossate e percepibili al tatto. Se sanguinanti, effettuare sempre accertamenti.
  - **Stitichezza cronica**  
Far effettuare accertamenti dal medico se i disturbi sono persistenti.
- ➔ **Informazioni:**  
[gastromed.ch/verstopfung.html](https://gastromed.ch/verstopfung.html)

## L'intestino? Che cervellone!

È vero sì che il cervello influisce sulla nostra psiche, ma anche l'intestino svolge qui un ruolo importante. E non solo perché produce ormoni della felicità.

Come due gemelli separati tra loro che non sapendo nulla l'uno dell'altro si ritrovano a distanza di anni: è più o meno così che si devono essere sentiti i neurologi e i gastroenterologi quando hanno scoperto quanto siano legati tra loro intestino e cervello. Ma molto non è ancora chiaro. Quel che è certo è che molte analogie, così come nei gemelli, devono ancora venire alla luce.

### Fame, felicità e rendimento

La scoperta del collegamento (o asse) intestino-cervello è una rivoluzione. Alcuni studi recenti rivelano che l'intestino esercita un forte influsso sulla nostra psiche, molto di più di quanto creduto finora. Esso può controllare il nostro appetito, migliorare l'apprendimento e, non da ultimo, incidere sul nostro stato d'animo. I responsabili sono, tra l'altro, i batteri e gli ormoni intestinali. Un'altra scoperta: dobbiamo il 95 per cento dell'ormone della felicità, la serotonina, non al nostro cervello, ma al nostro intestino. Il nostro comportamento alimentare svolge proprio al riguardo un ruolo importante. Oggi, alcuni ricercatori presumono che un'alimentazione sana incida su diverse affezioni psichiche e abbia un effetto terapeutico. Non è ancora noto, però, quali alimenti svolgano in questo contesto un ruolo concreto.

Tra i ricercatori psichiatrici vi è inoltre un acceso dibattito sull'importanza dell'intestino per le terapie, come



ad esempio nella depressione o nello stress, ma anche nell'autismo, nel disturbo da deficit dell'attenzione ed iperattività (ADHD) o nella demenza. Ma su un punto tutti sembrano essere d'accordo: il grande momento dell'intestino deve ancora arrivare. ●

# Una simbiosi promettente

L'intestino incide sulla psiche, più di quanto finora creduto. Ma in che senso? Un'intervista alla specialista di gastroenterologia Henriette Heinrich.

**Dott.ssa Heinrich, gli specialisti di gastroenterologia sono i nuovi psichiatri?**

No, ma collaborano con lo psichiatra e con altri medici specializzati in altri ambiti. Di fronte ai problemi di natura psichica è spesso difficile scoprire cosa è venuto prima: la gallina o l'uovo. Cioè, sono i problemi nell'intestino ad aver causato il disagio psichico o viceversa?

**Lei, quindi, collabora con gli psichiatri?**

Sì. Oggi è la normale prassi, soprattutto in caso di pazienti che sono affetti da malattie gastrointestinali funzionali, tra cui una sindrome dell'intestino irritabile molto accentuata\*. Queste malattie vanno spesso di pari passo con stati depressivi.

**La scienza parla di un asse intestino-cervello. Che cosa vuol dire?**

Secondo recenti studi di ricerca, nell'intestino ci sarebbe la stessa quantità di neuroni presente nel cervello. E i neuroni di entrambi gli organi si influenzerebbero a vicenda più di quanto creduto finora. Come ciò avvenga esattamente è ancora oggetto di studio.

**Perché questa scoperta è così rivoluzionaria?**

In certe malattie gastrointestinali possono essere curati solo i sintomi perché spesso le cause non sono ancora note. Indagini scientifiche più precise sull'asse intestino-cervello ci permetteranno in futuro di riconoscere meglio le cause e di individuare terapie più mirate per tali affezioni.

**Ad esempio?**

Nella sindrome dell'intestino irritabile di tipo grave l'ipnosi si è dimostrata un metodo molto efficace, che si occupa dello stato di coscienza. Non sappiamo ancora perché l'ipnosi funzioni, ma possiamo dimostrare nell'ambito di studi che è in grado di ridurre la percezione del dolore in questa patologia.

**«I prossimi venti anni ci riveleranno tante importanti informazioni.»**

**Quali sono i meccanismi responsabili dell'asse intestino-cervello?**

Ce ne sono molti: ad esempio, gli ormoni o i nervi che influiscono sulla motilità dell'intestino – o i fattori psichici come la personalità.

Studi più recenti hanno inoltre rivelato che il microbioma\*\* influenzerebbe la psiche.

**L'intestino farà dunque parlare molto di sé anche in futuro?**

Di sicuro! Ci sono così tante cose che non sappiamo ancora. I prossimi venti anni ci riveleranno tante importanti informazioni. Ci aspettano non poche sorprese. ●

\* pagg. 18 – 19

\*\* pagg. 14 – 15



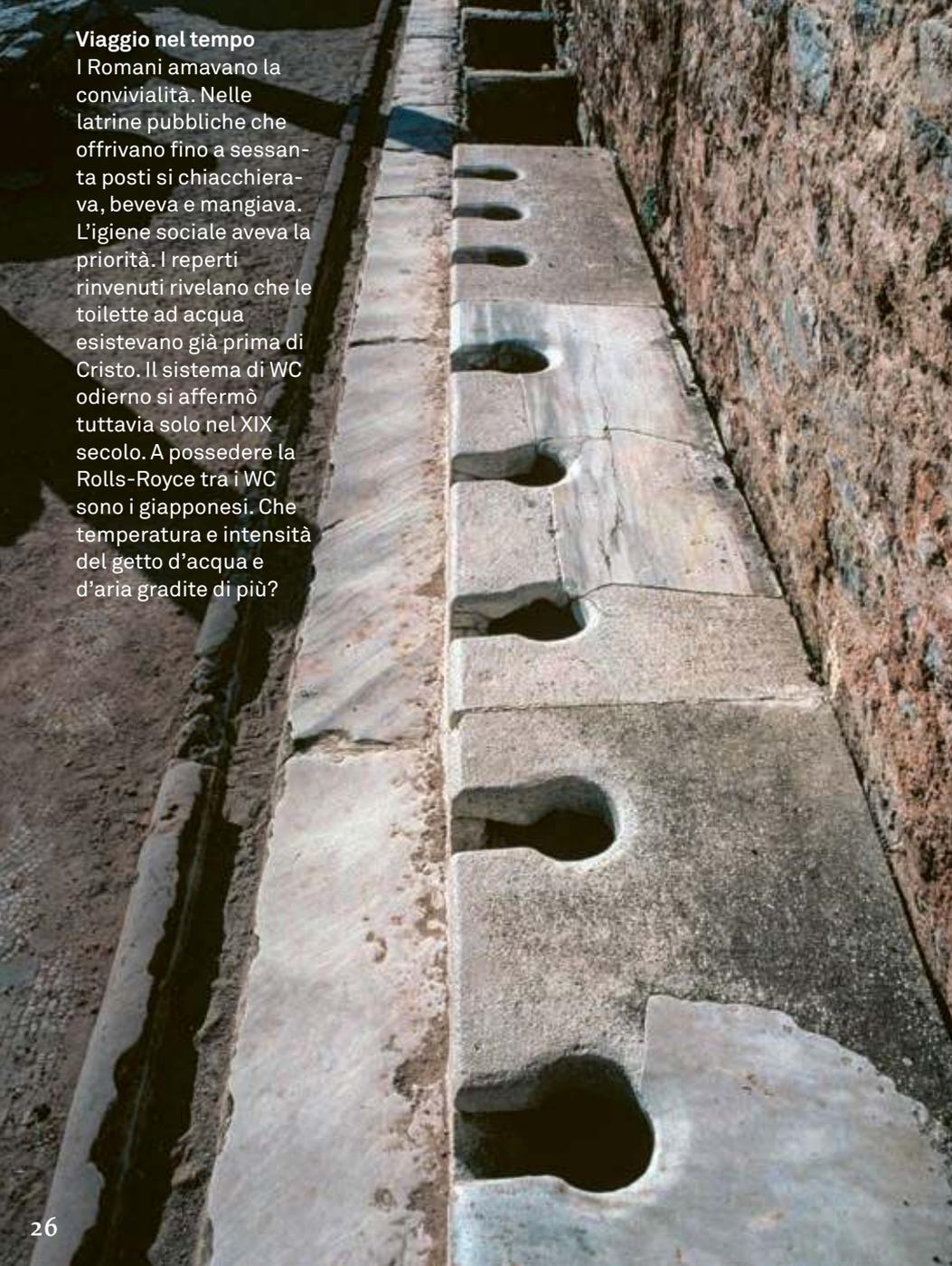
Henriette Heinrich è aiuto primario al reparto di Gastroenterologia. Lavora presso l'ospedale Triemli a Zurigo.

# Posticini tranquilli

Il gabinetto è una sorta di specchio della società. È un oggetto d'uso comune, un bene di lusso, ma anche un'opera d'arte. Un viaggio tra le epoche e intorno al mondo.

In montagna:  
valle di Findel, a est  
di Zermatt (VS)

**Viaggio nel tempo**  
 I Romani amavano la convivialità. Nelle latrine pubbliche che offrivano fino a sessanta posti si chiacchierava, beveva e mangiava. L'igiene sociale aveva la priorità. I reperti rinvenuti rivelano che le toilette ad acqua esistevano già prima di Cristo. Il sistema di WC odierno si affermò tuttavia solo nel XIX secolo. A possedere la Rolls-Royce tra i WC sono i giapponesi. Che temperatura e intensità del getto d'acqua e d'aria gradite di più?



非常のとき押してください



**사용방법**

**かわかす**  
 Drying 干燥 건조  
 乾かします。乾かしすぎると乾かすことができません。乾かすときは、乾かすボタンを押してください。

**おしり**  
 SPRAY  
 おしりをかわかします。乾かすときは、乾かすボタンを押してください。

**水勢**  
 WATER PRESSURE  
 水勢を段階で調節します。乾かすときは、乾かすボタンを押してください。

**洗淨位置を調節する**  
 Water position adjustment  
 洗淨位置を段階で調節します。乾かすときは、乾かすボタンを押してください。

DOM137MB

**止** STOP

**おしり** SPRAY

**ビデ** BIDET

**水勢** WATER PRESSURE

**洗淨位置** POSITION

FRONT 前

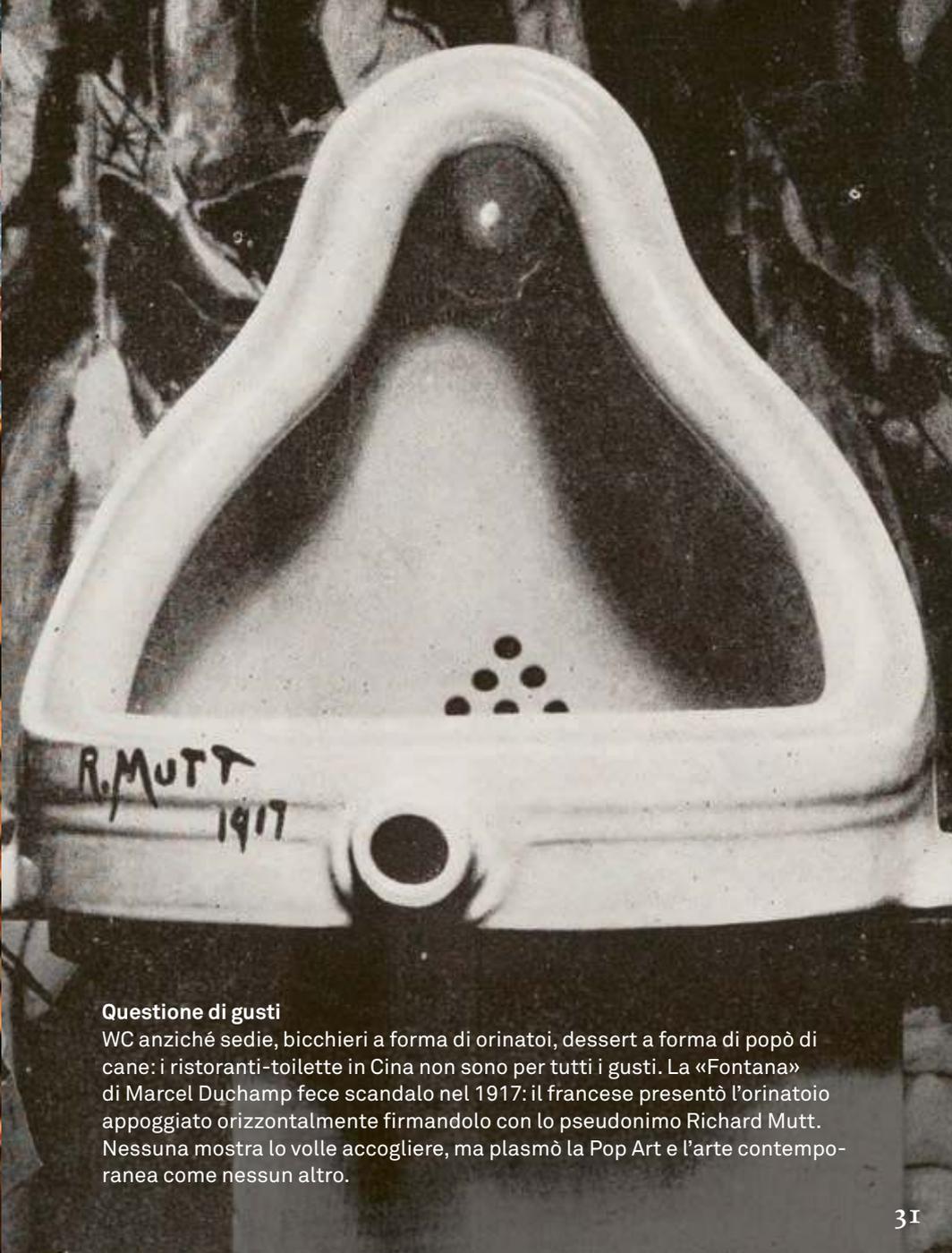
TOILET WASHLET



### Silenzioso e solitario

Le foglie frusciano nel vento e gli uccellini cinguettano: questo WC è un'oasi di relax. Almeno per chi ci riesce alla mercé di sguardi indiscreti. Questo servizio igienico fa parte del campo scout sullo Zugerberg (ZG) ed è concepito per tutelare la natura. Nello spazio la grande sfida è l'assenza di gravità. La toilette spaziale funziona con una tecnica d'aspirazione. Eppure, è necessario un po' di allenamento. Gli aspiranti astronauti devono frequentare un apposito corso.





#### Questione di gusti

WC anziché sedie, bicchieri a forma di orinatoio, dessert a forma di popò di cane: i ristoranti-toilette in Cina non sono per tutti i gusti. La «Fontana» di Marcel Duchamp fece scandalo nel 1917: il francese presentò l'orinatoio appoggiato orizzontalmente firmandolo con lo pseudonimo Richard Mutt. Nessuna mostra lo volle accogliere, ma plasmò la Pop Art e l'arte contemporanea come nessun altro.

### Esagerato

Esistono WC in cristallo, vetro e d'oro, come «America» di Maurizio Cattelan. Al Museo Guggenheim di New York, i visitatori hanno potuto ammirare – e volendo anche utilizzare – il trono da 18 carati. Per fortuna a porte chiuse. WC di questo genere sono difficili da trovare in India, sempre che ce ne sia uno. In tutto il mondo, 2,3 miliardi di persone vivono senza servizi sanitari.



## Effetti concreti del digiuno

Le cure depurative e disintossicanti vanno di moda. Spesso, però, questi metodi detox non servono a niente, dichiara lo specialista Philipp Gerber. Il digiuno può essere invece benefico per la salute.

**Dott. Gerber, ci sono molti prodotti e metodi per depurare e disintossicare l'intestino. Ma è davvero necessario farlo?**

Il desiderio di depurarsi dalle tossine è grande, ma non ci sono prodotti che permettono una disintossicazione significativa. Mancano prove sulla loro efficacia.

**È dunque sbagliato credere di poter disintossicare l'intestino con il digiuno?**

Sì. In sostanza, le tossine dell'organismo non sono depositate nell'intestino, bensì in altri tessuti, come ad esempio nel tessuto adiposo. Nel digiuno l'organismo libera i grassi e li elimina. Tuttavia, il fatto che vengano liberate anche le tossine ivi depositate non è sempre positivo: ciò comporta infatti una maggiore concentrazione di tossine nel sangue e nel sistema circolatorio. È difficile quindi dire se, a livello di disintossicazione, il digiuno sia qualcosa di positivo o di negativo per il corpo. Non ci sono studi a lungo termine.

**Come si può fare del bene al proprio intestino?**

Consumando alimenti poco trattati e seguendo un'alimentazione equilibrata.

**Cosa ne pensa del digiuno terapeutico? Lo consiglia?**

Il concetto di digiuno terapeutico ha in sé qualcosa di spirituale, mistico e comprende molte cose. Noi medici ne parliamo di meno. C'è però concretamente un effetto positivo che il digiuno può avere.

**Qual è questo effetto?**

Sembra che già le pause più lunghe tra i pasti permettano alle cellule di rigenerarsi e abbiano un effetto positivo su certi ormoni. Durante il digiuno, l'ormone tiroideo ad esempio viene regolarizzato, il che viene associato a effetti positivi sulla durata della vita. I periodi di digiuno mostrano un effetto salutare evidente. Anche il metabolismo si sviluppa positivamente. Per dimagrire il digiuno è quindi un metodo efficace.

**«Nulla impedisce di inserire il digiuno nella vita di tutti i giorni a lungo termine.»**

**In che misura è possibile integrare il digiuno nella vita quotidiana?**

Prendiamo ad esempio il digiuno a intervalli: con questo metodo si digiuna per sedici ore. Nelle restanti otto ore si consumano, ad esempio, due pasti. Nulla impedisce quindi di inserire il digiuno nella vita di tutti i giorni a lungo termine. Qualsiasi tipo di digiuno si scelga: per raggiungere lo stato di astensione vero e proprio dal cibo, per un certo periodo non bisogna mangiare davvero nulla. ●



Philipp Gerber è medico specialista di medicina interna ed endocrinologia. Lavora all'ospedale universitario di Zurigo.

## Efficaci contro il mal di pancia

Questi rimedi naturali permettono di rilassare e rigenerare l'intestino.



### Melissa

Allevia la flatulenza, distende lo stomaco e favorisce la digestione

**Impiego:** se fresca, è più efficace. Versare acqua bollente su un paio di foglie e bere due o tre volte al giorno, meglio se dopo mangiato. Lasciarla in infusione coprendo la tazza in modo da evitare che l'olio essenziale evapori.



### Curcuma

Efficace contro le infiammazioni della mucosa intestinale, elimina la stitichezza

**Impiego:** assumere una capsula due volte al giorno. Oppure: sciogliere 1 cucchiaino di curcuma in polvere in una tazza di latte caldo. Aggiungere un po' di miele o un pizzico di pepe. Bere a piccoli sorsi al mattino a stomaco vuoto e la sera prima di andare a letto.



### Mirtillo

Impermeabilizza le mucose infiammate nell'apparato digerente e ha un'azione antidiarroica

**Impiego:** in caso di diarrea, masticare bene e ingerire ogni 30 min. nell'arco al massimo di 3 ore 1 cucchiaino di mirtilli essiccati. Oppure versare acqua bollente su un cucchiaino di bacche secche, lasciare in infusione per 15 min. e bere a piccoli sorsi senza zuccherare.



### Tarassaco

Previene flatulenza e pesantezza di stomaco. Regolarizza l'intestino

**Impiego:** mettere 1 cucchiaino di foglie di tarassaco insieme alla radice in 2,5 dl di acqua fredda, accendere il fuoco e portare a ebollizione. Far bollire qualche minuto e lasciare in infusione per 10 min. Filtrare l'infuso e berlo non troppo caldo o masticare la radice cruda.



### Avena

Ha effetti calmanti sull'intestino e stimola la proliferazione di batteri intestinali in grado di favorire la digestione

**Impiego:** si possono utilizzare le parti verdi dell'avena sotto forma di tisana, tintura, tintura madre o polvere. La flora intestinale gradisce anche il muesli con fiocchi e crusca di avena.



### Ginepro

Favorisce lo smaltimento delle tossine metaboliche e ottimizza la digestione

**Impiego:** per ogni tazza, versare 2,5 dl di acqua bollente su 2-3 g di bacche essiccate schiacciate e lasciare in infusione, coperta, per 5 min. Bere 2-3 tazze al giorno ai pasti o masticare 20 bacche crude.

→ Maggiori informazioni su questi e altri rimedi naturali che favoriscono la digestione su: [helsana.ch/erbe](https://helsana.ch/erbe)

## Consigli per un intestino sano

Vi prendete cura del vostro intestino? Avete con lui un buon rapporto? Ciò è importante e non solo per contrastare stitichezza e flatulenza.

Se l'intestino fosse il nostro partner avrebbe buoni motivi per essere deluso. Potrebbe lamentarsi delle poche attenzioni che riceve, non solo da noi, ma anche dalla ricerca scientifica. Anche quest'ultima, infatti, lo ha sottovalutato per troppo tempo. È arrivato quindi il momento di riservargli l'attenzione che merita. Anche perché in esso si cela molto di più di quel che crediamo di sapere. Osservandolo più da vicino, potremmo, anzi, dovremmo considerarlo come nostro partner. Un compagno molto prezioso, premuroso, intelligente e, non da ultimo, sensibile, che ci rimane fedele per tutta una vita.

Volete ascoltare anche voi di più il vostro intestino? Prendete a cuore allora i seguenti «consigli di coppia».

### Rimanete naturali

Un'alimentazione equilibrata e ricca di fibre rafforza i microrganismi nell'intestino crasso. Facendo parte del sistema immunitario, questi organismi tengono in scacco gli agenti patogeni. Essi partecipano anche alla produzione di vitamine e acidi grassi a catena corta. Gli alimenti ricchi di fibre sono frutta, verdura, prodotti integrali, frutta a guscio, semi e legumi.

Ci sono varie tisane alle erbe efficaci se si hanno problemi di digestione.





L'attività fisica è un toccasana: basta una passeggiata nel quartiere per far del bene all'intestino.

## Reggetevi sulle vostre gambe

Rimanete spesso e a lungo seduti nella vita di tutti i giorni? In questo modo, favorite i problemi di digestione. Alzatevi quindi di tanto in tanto e sgranchitevi le gambe. Non dimenticate di inspirare ed espirare più volte profondamente.

## Ritagliate un po' di tempo da dedicare a voi

Masticate bene e prendetevi almeno venti minuti di tempo per mangiare. In questo modo sminuzzere a sufficienza il cibo e l'intestino avrà meno lavoro da svolgere per digerirlo. Nella digestione entrano in gioco anche determinati enzimi digestivi contenuti nella nostra saliva. Mangiando lentamente e con consapevolezza, sentirete meglio non solo il sapore, ma anche quando sarete sazi.

## Viziatelo con le erbe

Le tisane alle erbe, come la tisana alla menta piperita, alla melissa o alla camomilla, possono calmare

lo stomaco e contrastare così anche i problemi di digestione.

## Le passeggiate sono sempre gradite

Non si deve per forza fare una passeggiata su una spiaggia al tramonto. Basta anche fare il giro del quartiere. In linea di massima, l'intestino predilige un movimento regolare perché in questo modo si stimolano i muscoli della parete intestinale.

## Parlate chiaro

Parlate in fretta? Chiacchierate molto a tavola? O lasciate la bocca aperta tra una parola e l'altra? Tutte queste attività vi inducono a ingerire molta aria, che a sua volta può provocare flatulenza. Fate attenzione. E se tacete, meglio se respirate il meno possibile con la bocca.

## Bevete a sufficienza

L'assunzione troppo scarsa di liquidi provoca stitichezza. Assumendo 1-2 litri di bevande non zuccherate come acqua o tisane – distribuiti a intervalli regolari nell'arco della giornata – darete a voi stessi e al vostro intestino lo slancio di cui avete bisogno. Quando fa caldo, praticate sport o siete in aereo, potete assumere anche più liquidi.

## Trattenete un lungo respiro

L'intestino predilige in qualsiasi caso i tipi sportivi. Soprattutto lo sport di resistenza, come la corsa, il walking e il nuoto, sono un vero toccasana. Già gli esercizi come andare in «bicicletta sdraiati» stimolano l'attività intestinale.

## Siate affettuosi

Se avete la pancia gonfia, può essere utile massaggiarla. Anche preventivamente. Sdraiatevi quindi sulla schiena, sganciate la cintura, sbottonate i pantaloni e flettete le gambe. Importante: nel farlo, rilassatevi. Accarezzate l'addome con la

mano aperta compiendo movimenti circolari in senso orario. Dolcemente e almeno per dieci minuti.

## Non troppa artificiosità

Masticare regolarmente una gomma americana può provocare flatulenza. Ciò è dovuto all'aria che ingeriamo masticando, ma anche ai dolcificanti come mannitolo, xilitolo e sorbitolo contenuti nelle gomme senza zucchero. Se consumati in grandi quantità, possono causare flatulenza e crampi e hanno un effetto lassativo.

## Più slancio

Oscillando di tanto in tanto il busto verso destra e verso sinistra stando in piedi o seduti, non mettetevi in moto solo voi stessi ma anche la digestione. Non dimenticate di ruotare anche la testa e di respirare al vostro ritmo.

Accarezzate l'addome con la mano con movimenti circolari in senso orario.



Integrate nella vostra dieta semi di lino e psillio, crusca e frutta secca.



CONSIGLI

CONSIGLI

## Adora mangiare sano

In casi di lieve stitichezza dovrete integrare nella vostra dieta agenti gonfianti vegetali come semi di lino, semi di psillio e crusca. Sono ricchi di fibre e non sono digeribili, per cui si gonfiano nell'intestino ammorbidendo le feci. Anche la frutta secca come i fichi e le prugne (in quantità moderate) hanno lo stesso effetto. Importante: non dimenticate di bere!

## Non siate titubanti

Se dovete andare al bagno, non esitate. Più aspettate e più acqua viene sottratta alle feci, il che può provocare costipazione. Potreste quindi accusare dolori alla prossima defecazione.

## Fate acrobazie per lui

Praticate yoga? La «posizione del cobra» (Bhujangasana), la «posizione della locusta» (Shalabhasana) e la «mezza posizione di Matsyendra» (Ardha Matsyendrasana) sembrano avere un effetto particolarmente positivo sull'intestino.

## Adattatevi al suo ritmo

Pianificate tre pasti equilibrati da distribuire nell'arco della giornata e, se necessario o vi muovete molto, uno o due spuntini. Tra un pasto principale e l'altro devono passare almeno quattro ore.

## Portatelo a ballare

Ballare è divertente e stimolante, anche per la digestione. Mentre i passi aumentano l'irrorazione sanguigna di tutto l'organismo, i movimenti ritmici permettono di allenare il tronco e il bacino. ●

## Protegersi dal cancro all'intestino

Se diagnosticato per tempo, il cancro all'intestino è molto spesso curabile. La prevenzione può quindi salvare la vita.

Il cancro all'intestino è la terza forma di cancro più frequente negli uomini e la seconda nelle donne. Il termine indica, in generale, un tumore nell'intestino crasso o nel retto. In Svizzera, la colonscopia e l'esame delle feci rientrano tra i test di screening più utilizzati.

### Procedura della colonscopia

Nella colonscopia, il medico inserisce nell'intestino crasso un tubo flessibile dotato a un'estremità di luce e di una piccola telecamera, mentre all'interno è munito di strumenti. Il vantaggio è che, se riscontra dei polipi, il medico può asportarli subito, evitando che i tumori, il più delle volte benigni, possano degenerare in maligni. Inoltre, il medico può prelevare piccoli frammenti di tessuto (biopsie) nei punti sospetti. Gli specialisti raccomandano la colonscopia dai 50 anni in su, a meno che non sussista un rischio maggiore di cancro all'intestino o che non si accusino prima i disturbi connessi. Se i risultati sono nella norma, è sufficiente una colonscopia ogni dieci anni.

### Esame pratico delle feci

In alternativa, è possibile eseguire l'esame del sangue occulto nelle feci. Gli specialisti raccomandano di sottoporsi ogni due anni al nuovo test immunochimico fecale (FIT), che può essere richiesto al medico o in molte farmacie. Se risulta positivo, è necessario sottoporsi a una colonscopia. Quest'ultima è più affidabile e consente di individuare meglio eventuali polipi. ●

## Sintomi

Spesso i sintomi del cancro all'intestino compaiono quando il tumore è ormai già in uno stadio avanzato. I tipici sintomi sono i seguenti:

- sangue nelle feci;
- cambiamento delle precedenti abitudini della defecazione;
- bisogno impellente di defecare non accompagnato da defecazione;
- perdita di peso;
- dolori.



## Fattori di rischio

Fattori che aumentano il rischio di cancro all'intestino:



- familiari con cancro all'intestino o polipi intestinali;
- predisposizione genetica;
- polipi intestinali antecedenti asportati;
- malattie infiammatorie croniche dell'intestino;
- avanzare dell'età.

## Prevenzione

Oltre agli esami di prevenzione potete ridurre il rischio di cancro all'intestino conducendo uno stile di vita sano:

- fate molto movimento;
- mantenete il normopeso;
- mangiate poca carne rossa o grigliata;
- bevete poco alcol;
- non fumate.



## Vero o falso?

Conoscete bene i miti sull'intestino?  
Testate le vostre conoscenze.

### Il cervello comanda l'intestino



L'intestino è l'unico organo a non essere comandato dal cervello. Ha un sistema nervoso tutto suo, che attraversa l'intero tratto gastrointestinale e controlla la digestione.

### L'appendice non serve a niente

Nella digestione l'appendice non svolge in effetti alcun ruolo, ma dà man forte al sistema immunitario. L'appendice contiene infatti molte cellule linfatiche. Queste riconoscono eventuali sostanze estranee nel corpo e innescano reazioni immunitarie, proteggendo



così l'organismo da malattie. Se l'appendice viene asportata, il resto del corpo deve compensare questa funzione

immunitaria. Nella maggior parte degli adulti ciò non rappresenta, tuttavia, alcun problema.

### Un digestivo è un toccasana



Un digestivo dopo un pasto abbondante può alleviare la pesantezza di stomaco, ma rallenta la digestione. Anzi-  
ché digerire il cibo, il corpo si occupa prima di smaltire l'alcol. Il pasto rimane quindi più a lungo del solito nel tratto gastrointestinale. Una tisana alle erbe o una breve passeggiata può invece favorire la digestione.

### L'allattamento favorisce una flora intestinale sana del bebè



La flora intestinale si sviluppa nei primi due anni e mezzo di vita. I bambini allattati al seno hanno più batteri sani rispetto a quelli allattati artificialmente. Il loro sistema immunitario è quindi più forte, motivo per cui sono meno soggetti a infezioni e allergie.

### Le banane causano stitichezza



In realtà non esistono alimenti che causano di per sé costipazione. Le banane contengono anche fibre alimentari che influiscono positivamente sull'attività intestinale e quindi sulla defecazione.

### Le bevande alla cola e i salatini contrastano la diarrea



In caso di diarrea, si perdono acqua ed elettroliti. È necessario quindi reintegrarli, altrimenti si rischia di avere problemi di circolazione. I salatini sono facili da digerire e apportano sodio, ma l'organismo ha bisogno anche di potassio. Per il loro elevato tenore di zuccheri, le bevande alla cola possono invece far peggiorare la diarrea. Meglio consumare bevande isotoniche o soluzioni elettrolitiche acquistate in farmacia.

### Fare il bagno dopo mangiato è pericoloso



Durante la digestione di un pasto, nel tratto gastrointestinale è presente molto sangue. In questo frangente, le altre parti del corpo, come il cervello, sono meno irrorate dal sangue. Ecco perché dopo un pasto siamo stanchi. Chi fa sport, poi, rischia di avere problemi di circolazione. Ciò può essere quindi pericoloso soprattutto se si fa il bagno.

### Il caffè dopo un intervento all'intestino aiuta a guarire



I pazienti rimettono in moto più rapidamente il loro intestino se, dopo un intervento intestinale, bevono tre tazze di caffè al giorno. A differenza del tè, il caffè stimola l'attività intestinale. Ciò permette ai pazienti di accelerare i tempi fino alla prima defecazione. ●

## Ecco cosa rivelano le feci

Dare un'occhiata alle nostre feci conviene: il colore, la consistenza, la durezza e l'odore rivelano molte informazioni circa la nostra salute.

### Forma



**Palline difficili da evacuare**  
Stitichezza. Mancano liquidi o avete consumato fibre insolubili, come cereali o legumi.



**A salsiccia, nodose**  
Anche in questo caso mancano liquidi. Cercate di bere a sufficienza.



**A salsiccia, con crepe in superficie**  
Tutto a posto.



**Acquose, senza pezzi solidi**  
Diarrea. Il vostro organismo perde troppa acqua. Bevete in abbondanza. È necessario rivolgersi al medico solo se la diarrea perdura per più di tre giorni, se è molto forte o si manifesta con dolori addominali o febbre.



**Frammenti morbidi con bordi frastagliati**  
Dopo un pasto ricco di grassi, i grassi presenti negli alimenti e gli oli non digeriti vengono evacuati. Se questo tipo di feci si presenta con molta frequenza, dovrete far controllare dal medico la cistifellea e il pancreas.



**Frammenti morbidi con bordi ben definiti**  
Tutto nella norma se si ha bisogno di evacuare più volte al giorno.



**A salsiccia e lisce**  
Tutto a posto.

### Colore



**Marrone**  
Tutto a posto. Il colore marrone è dovuto ai succhi digestivi, come la bile, che sono brunastrì.



**Nerastre**  
Il colore può indicare la presenza di emorragie nel tratto gastrointestinale superiore. Ma anche le rape rosse, gli spinaci, il cioccolato fondente, i preparati a base di carbone attivo o di ferro possono essere la causa del colore scuro delle feci.



**Verde**  
Spesso ne sono responsabili le verdure verdi. La diarrea verde è invece indice di un'infezione intestinale.



**Rosso**  
Se si sono consumate rape rosse o mirtilli rossi non vi è motivo di preoccuparsi. Altrimenti potrebbe trattarsi della presenza di sangue: in questo caso dovrete recarvi subito dal medico.



**Grigie/argilla**  
Brutto segno. Mancano i succhi digestivi. Forse ci sono problemi con la cistifellea. Rivolgetevi a un medico.



**Gialle**  
Avete mangiato carote? Se in concomitanza con una diarrea, il giallo indica tuttavia la presenza di un'infezione intestinale. Se in più le feci sono vischiose e hanno un odore sgradevole, si tratta di steatorrea. Spesso restano anche a galla. Ciò può indicare la presenza di problemi con il pancreas. Rivolgetevi a un medico.

### Odore

Anche se sane, le feci non hanno di certo un odore gradevole. Un odore putrido o pungente che si protrae per diversi giorni può però indicare, ad esempio, un'infiammazione del pancreas. È meglio in questi casi far accertare la causa dal medico.



**! Quando è opportuna un'analisi delle feci? Maggiori informazioni a partire da pag. 46.**

## Rompere il tabù

La salute dell'intestino è importante. Nessuno lo sa meglio di chi combatte per riacquistarla. Tre esperienze.



Bettina Gutknecht è felice di essersi lasciata alle spalle il brutto periodo di due anni fa. È contenta di poter riprendere in mano la sua vita.

**Bettina Gutknecht, 32 anni, convive con il morbo di Crohn**

«Due anni fa mi venne improvvisamente la febbre, mal di pancia, diarrea e vomito. Mosso dal sospetto che avessi un'infezione della mucosa gastrica, il medico di famiglia mi prescrisse medicinali. Ma i disturbi peggiorarono.

Dopo una colonscopia, la diagnosi era ben chiara: morbo di Crohn, una malattia infiammatoria cronica intestinale. Per evitare un'occlusione intestinale pericolosa per la mia vita, occorreva fermare l'infiammazione il prima possibile. Seguirono tanti esami, cortisone, un primo intervento – e la realizzazione di un'ileostomia provvisoria, cioè di un ano artificiale. Fu uno shock. A diverse settimane dall'intervento il mio intestino era ancora infiammato. Il primo medicamento non aveva fatto effetto. Fu un periodo difficile. Psicologicamente ero a terra.

Chiesi un secondo parere medico e cominciai ad andare a un gruppo di auto-aiuto e da una psicologa. Una terapia endovenosa iniziò finalmente a far effetto dopo tre-quattro mesi. Sette mesi dopo l'operazione la stomia venne rimossa. Mi ristabilii in

poco tempo e ritrovai il coraggio di vivere.

Lavorando nella gastronomia mi sono sempre data molto da fare. Avevo addosso molta responsabilità, tanto stress e le aspettative che mi ero posta erano elevate. Con la malattia ho imparato a rallentare un po'.

Molti non sanno assolutamente cosa significhi avere problemi intestinali come quelli che ho io. Ne parlo apertamente. Da fuori, la mia malattia non si vede, ma comporta di tanto in tanto qualche assenza dal lavoro. Ora che sto meglio ho voglia di tornare a essere di nuovo attiva. Spero di poter fare di nuovo qualche viaggio. Qualche timore, però, ce l'ho: forse un viaggio lungo in aereo potrebbe innescare una ricaduta? Certe paure ci sono ancora e probabilmente non spariranno mai.»

**«Probabilmente certe paure non spariranno mai.»**

**Peter Schneeberger, 62 anni, portatore di stomia**

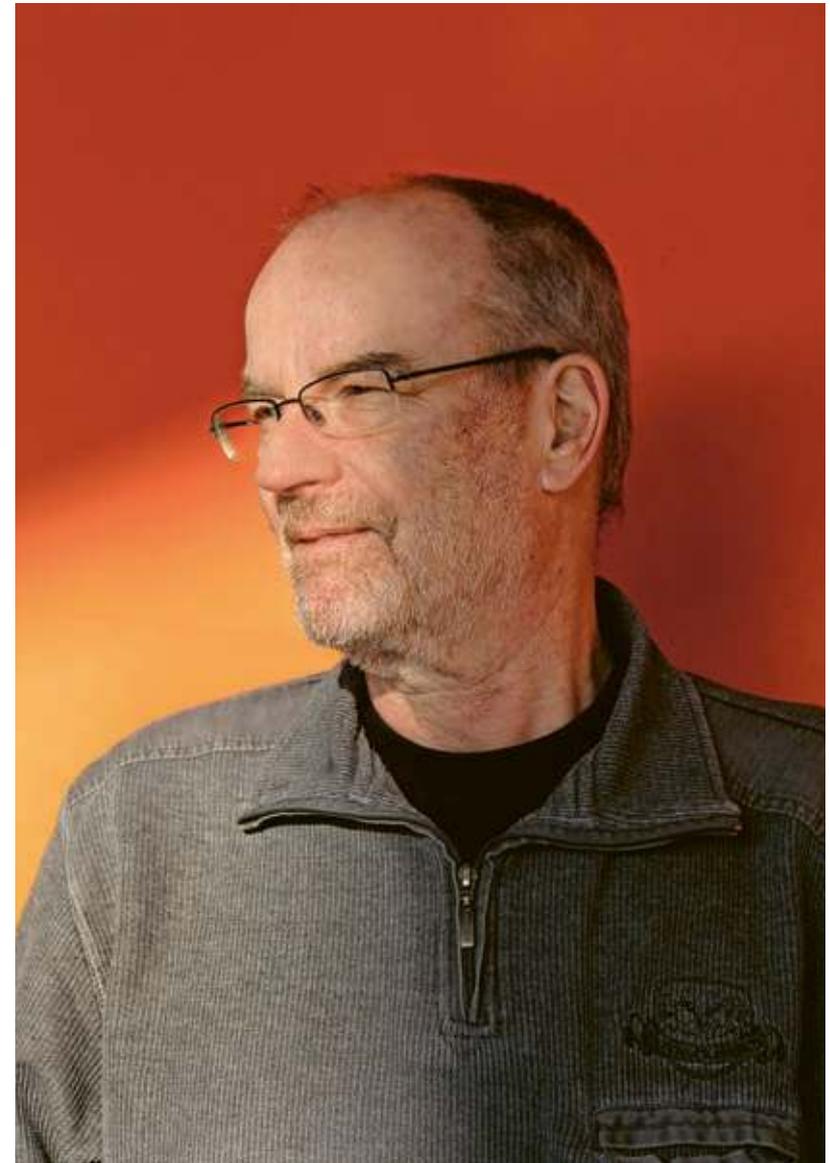
«Sono 26 anni che porto la mia stomia davanti, sulla pancia. I medici hanno realizzato questo ano artificiale per alleviare il carico dell'intestino. Anni fa mi hanno diagnosticato il morbo di Crohn, una malattia infiammatoria cronica intestinale.

La stomia, termine medico per ano artificiale, è un sollievo per me: la qualità della mia vita è migliorata tantissimo. Prima della stomia, di giorno dovevo andare al bagno tra le 20 e le 45 volte. Oggi porto una sacca attaccata alla placca che applico alla stomia sull'addome. Devo cambiare questo adesivo ogni tre-quattro giorni. Mi accorgo quando la sacca è piena e la svuoto al massimo quattro volte al giorno. È tutto pulito e, una volta presa la mano, non è difficile.

La stomia mi limita in poche cose. Da evitare sono il sollevamento pesi o le arti marziali, altrimenti si può far tutto. Ai controlli di sicurezza in aeroporto dovrei solo dire che ho una stomia, ma non ci sarebbero problemi. Quando sono fuori casa non prendo niente che mi faccia andare al bagno, come ad esempio il succo d'arancia, i crauti o certi tipi di formaggio.

## «In Svizzera, tutto ciò che va dalla cintura in giù è tabù.»

La maggior parte delle volte mi guardano strano quando parlo della stomia. Molti non sanno cosa sia. In Svizzera, tutto ciò che va dalla cintura in giù è tabù. Nei Paesi vicini la gente ne parla più apertamente. Già da molti anni faccio parte di Ilco Svizzera, il più grande gruppo di auto-aiuto per le persone stomizzate. Da alcuni anni ne sono presidente. Lo scambio tra noi è importante, ma anche l'attività di pubbliche relazioni. In Svizzera sono circa 3500 le persone che ricevono ogni anno una stomia, alcuni temporaneamente, altri per sempre.»



Peter Schneeberger incoraggia altre persone affette a parlare apertamente della loro stomia.



Da naturopata, Christian Harzenmoser sa quanto sia importante uno stile di vita sano per l'apparato digerente.

### Christian Harzenmoser, 56 anni, prepara il suo intestino alle gare

«A trent'anni circa ho lasciato il calcio per il triathlon – da allora sono riuscito a superare con successo innumerevoli Ironman, mezzi Ironman e distanze olimpiche. Praticando sport di resistenza conosco molto bene il mio corpo e conduco uno stile di vita consapevole. Faccio attenzione alla mia alimentazione, alla rigenerazione e all'equilibrio interiore. Molti atleti sottovalutano l'intestino. La salute di questo organo è un fattore decisivo per ottenere eccellenti prestazioni. Lo dico anche agli atleti professionisti che curo nel mio studio. La flora intestinale è il nostro bene più prezioso!

L'equilibrio dei batteri intestinali consente di rafforzare il sistema immunitario e le difese del nostro organismo e di produrre più antinfiammatori. È così che il mio corpo riesce a resistere meglio anche a situazioni estreme. Non ho mai sofferto di

## «La flora intestinale è il nostro bene più prezioso!»

disturbi gastrointestinali che tormentano un corridore su due, come crampi addominali, diarrea, nausea o vomito.

Sotto notevole sforzo l'apporto di ossigeno si concentra sui muscoli. L'apparato digerente, invece, lavora al minimo, deve però assimilare continuamente nuovo cibo e trasformarlo in energia. Si tratta di una sfida enorme.

Gli atleti compiono la maggior parte degli errori non durante ma prima della gara. Non si crea un microbioma sano nell'intestino prima dell'evento, è uno stile di vita. Ci vuole una strategia alimentare *ad hoc*. Se trascuri questo punto, neanche

una bicicletta da corsa da 15 000 franchi ti farà andare più veloce.

Io mangio molte fibre: verdure, frutta, cereali, legumi. Niente che produca batteri putrefattivi nell'intestino, come patatine fritte, prodotti pronti o zucchero, neanche la carne. Una settimana prima della gara tolgo fibre, lattosio, fruttosio e glutine per evitare a priori irritazioni intestinali. In questa fase mi limito a tre piccoli pasti leggeri al giorno, preferibilmente a base di lenticchie, tofu, riso, frutta a guscio, patate e bacche. Nessuno spuntino tra i pasti in maniera da mantenere costante la glicemia.

Anche sotto sforzo evito fluttuazioni glicemiche: bevo regolarmente e assumo carboidrati in forma liquida, che su di me è molto efficace. Molti atleti di resistenza bevono troppo poco, già in fase preparatoria, in cui non si dovrebbe sperimentare.

Ognuno deve provare in una situazione simile quali prodotti tollera sotto sforzo. Ciò vale per l'alimentazione in generale. Ogni persona è diversa. Ci sono persone che giurerebbero sulla cola durante la gara. Ma se la razione successiva arriva troppo tardi, i livelli di glicemia calano, con conseguente crollo brusco della prestazione.

Inoltre, l'intestino ha bisogno di una psiche sana. Il mio atteggiamento nei confronti dello sport, del lavoro è quello giusto? Come va la vita di coppia? Lo stress influisce sull'attività intestinale e, se combinato con l'allenamento, può provocare iper-reazioni. E ancora, dormite abbastanza! Io dormo 8-9 ore. Una carenza di sonno nuoce alla flora intestinale e indebolisce il sistema immunitario.»



Il triatleta Christian Harzenmoser è certo che il corpo sia in grado di resistere meglio a situazioni estreme se la flora intestinale è in equilibrio.

## Servizi specialistici

● Associazione mantello dei gruppi regionali di persone stomizzate: [ilco.ch](http://ilco.ch)  
● Auto-aiuto in caso di morbo di Crohn e colite ulcerosa: [crohn-colitis.ch](http://crohn-colitis.ch)

● Per le persone con sindrome dell'intestino irritabile: [selbsthilfecenter.ch/selbsthilfegruppe-reizdarm](http://selbsthilfecenter.ch/selbsthilfegruppe-reizdarm)  
● Lega gastrointestinale svizzera: [gastromed.ch](http://gastromed.ch)

● [darmkrebs.ch](http://darmkrebs.ch)  
● [celiachia.ch](http://celiachia.ch)

# Glossario

## A

### Allergia alimentare

Questa forma di allergia denota una particolare ipersensibilità a certe sostanze presenti negli alimenti. Il sistema immunitario percepisce tali sostanze come pericolose nonostante siano in realtà innocue e le combatte producendo anticorpi.

### Amilasi

L'enzima digestivo scinde i carboidrati rendendoli assimilabili dall'organismo.

## C

### Celiachia

Nelle persone affette da celiachia la mucosa dell'intestino tenue si infiamma dopo aver consumato cibi contenenti glutine come biscotti, pasta, pane ecc. Questo disturbo è di origine genetica. L'unica terapia consiste in un'alimentazione priva di glutine da seguire per tutta la vita.

### Colica

Si manifesta sotto forma di dolore spastico acuto in corrispondenza di stomaco, intestino o reni.

### Colite

Termine generale utilizzato per indicare infiammazioni a decorso acuto o cronico dell'intestino crasso.

### Colon

Il termine di origine greca significa «intestino» e indica la parte intermedia dell'intestino crasso.

### Colonscopia

Esame diagnostico che consente di vedere all'interno dell'intestino crasso. È uno dei test di screening comunemente impiegati per le malattie intestinali.

## D

### Diarrea

Emissione di abbondante materiale fecale di consistenza molto liquida o semiliquida.

### Digiuno a intervalli

Detto anche «digiuno intermittente» o «dieta fast». In questo regime alimentare si alterna sempre tra periodi di normale assunzione dei pasti e periodi di digiuno.

### Disbiosi

Un'alterazione dell'equilibrio della flora batterica. I batteri putrefattivi, le muffe e altri agenti patogeni possono proliferare e causare problemi di salute. L'opposto della disbiosi è l'eubiosi.

## E

### Enterite

Il suffisso «-ite» deriva dal latino e significa «infiam-

mazione». L'enterite è l'infiammazione dell'intestino tenue. Spesso l'infiammazione si diffonde raggiungendo lo stomaco e l'intestino crasso.

### Enterocolite

Infiammazione dell'intestino tenue e crasso.

### Enzima

La maggior parte degli enzimi sono proteine. Essi agiscono come catalizzatori, cioè accelerano le reazioni chimiche nell'organismo incidendo sul metabolismo.

## F

### Flatulenza

Espulsione di una miscela di forti gas intestinali che viene rilasciata attraverso l'ano.

### Fruttosio

È uno zucchero semplice naturale contenuto in molti frutti. Viene aggiunto anche a bevande, salse, dolci ecc. Le persone il cui organismo non riesce ad assimilare questo tipo di zucchero soffrono di un'intolleranza al fruttosio.

## G

### Gastroenterite

La gastroenterite è un'infiammazione dell'apparato digerente, detta comunemente anche «influenza intestinale».

### Glutine

Alcuni tipi di cereali e diversi alimenti lavorati contengono glutine, una cosiddetta proteina collosa. Nelle persone affette da celiachia, il consumo di glutine danneggia la mucosa dell'intestino tenue.

## I

### Intolleranza alimentare

Per intolleranza si intendono reazioni di natura non allergica a certe sostanze presenti negli alimenti. In questo caso, l'organismo non produce anticorpi, come si verifica invece in un'allergia alimentare. Il problema è che non è in grado di digerire determinate sostanze.

### Istamina

È una sostanza biologicamente attiva che svolge anche un ruolo importante nelle reazioni allergiche. Se l'organismo ha una ridotta capacità di degradarla, si parla di intolleranza all'istamina.

## L

### Lattosio

È un disaccaride contenuto nel latte. Per digerirlo l'intestino ha bisogno dell'enzima lattasi. Se tale enzima è scarso o del tutto assente, subentra un'intolleranza al lattosio.

## M

### Microbioma

Il microbioma o microbiota intestinale è l'insieme di tutti i batteri e microrganismi che popolano il nostro intestino. Nel linguaggio comune si parla di flora intestinale.

### Morbo di Crohn

Malattia infiammatoria cronica che può interessare tutto l'apparato digerente.

### Motilità intestinale

Indica la capacità propulsiva dell'intestino che consente di spingere il cibo lungo il tubo enterico.

## P

### Pepsina

Enzima digestivo contenuto nel succo gastrico. Scinde le proteine che assumiamo con il cibo. La digestione principale delle proteine avviene, tuttavia, nell'intestino tenue.

### Peristalsi

Movimento ondulatorio e propulsivo degli organi cavi che trasporta il bolo lungo il tratto gastrointestinale.

### Polipo

Un polipo è una protrusione per lo più benigna della mucosa intestinale. I polipi si formano più di frequente nell'intestino crasso. Nel corso degli anni, da questi polipi possono generarsi tumori maligni, motivo per cui li si asporta.

## S

### Sistema nervoso enterico

Il tratto gastrointestinale è attraversato da circa 100 milioni di neuroni. Questa complessa rete è nota anche come sistema nervoso enterico, che controlla la digestione.

### Stomia

La stomia (o stoma) è un'apertura artificiale o un ano artificiale. Nell'intestino, una stomia viene realizzata nel tratto dell'intestino tenue o crasso.

## V

### Villo

I villi sono protuberanze o escrescenze nel tessuto degli organi.



## Colophon

La «Guida» esce due volte l'anno come inserto insieme alla rivista per i clienti «Attuale»;  
**editore:** Helsana Assicurazioni SA; **redazione** «Attuale/Guida», Casella postale, 8081 Zurigo,  
 redaktion@helsana.ch; **direzione della redazione:** Gabriela Braun; **redazione:** Christian  
 Benz, Lara Brunner, Daniela Diener, Diana Knecht, Daniela Schori; **realizzazione:** Helsana  
 Assicurazioni SA; **ideazione e layout:** Raffinerie AG, Zurigo, (consulenza esterna: Rainer  
 Brenner); **traduzione e revisione:** Apostroph Zürich AG; **stampa:** Stämpfli AG, Berna;  
**distribuzione:** segnalare eventuali cambiamenti d'indirizzo al Servizio Clienti: 0844 80 81 82  
 o [helsana.ch/contatto](http://helsana.ch/contatto); Helsana declina ogni responsabilità riguardo all'eventuale  
 inesattezza o incompletezza delle informazioni fornite.

©Helsana, 2020. La riproduzione – anche solo di estratti – non è ammessa senza  
 indicazione della fonte. **Fonti e crediti iconografici:** Jill Senft: pagg. 4–11, 21, 39–44, 47–53;  
 Raffinerie: pagg. 12–15; Anja Wille Schori: pagg. 16–17, 36–37; Marco Volken: pagg. 24–25,  
 28; Alamy Stock Photo/Chris Hellier: pag. 26; Alamy Stock Photo/Oote Boe Ph: pag. 27;  
 Alamy Stock Photo/Susie Kearley: pag. 29; Alamy Stock Photo/Kate Hockenull: pag. 30;  
 Getty Images/Leon Neal: pag. 32; © Andrea Bruce/NOOR: pag. 33; Anne Morgenstern:  
 pagg. 54–60; Peter Thulke pag. 64.



stampato in  
svizzera

# Curate il vostro intestino?