



Dopo le vacanze gonfiore e intestino «bloccato»? Gli esperti sfatano il mito detox e spiegano cosa fare i»¿

Descrizione

(Adnkronos) « Dopo un periodo di pasti pi¹ abbondanti, orari diversi, cene tardive, maggiore consumo di alcol, meno movimento e un ritmo sonno-veglia differente dal solito, al rientro dalle vacanze ¹ frequente avvertire gonfiore, irregolarit¹ intestinale, stitichezza, pesantezza, difficolt¹ digestive o reflusso. Ed ¹ proprio in questo periodo che tornano di moda diete «detox», digiuni e prodotti per «ripulire» l¹ intestino e cancellare in pochi giorni gli eccessi delle settimane precedenti. Dal punto di vista gastroenterologico, per², il punto di partenza ¹ un altro. «L¹ intestino non ha bisogno di essere ripulito: ha soprattutto bisogno di ritrovare le proprie abitudini», spiega Claudio Londoni, responsabile della Struttura semplice di Endoscopia digestiva di Rivolta d¹Adda, Asst Crema, e componente della commissione Aigo-Associazione italiana gastroenterologi ed endoscopisti digestivi ospedalieri di Neuro-gastroenterologia.

L¹ apparato digerente ¹ un sistema dinamico, regolato non soltanto da ci² che mangiamo, ma anche da orari dei pasti, attivit¹ fisica, sonno e interazioni con il sistema nervoso « spiegano gli esperti in una nota « Riprendere gradualmente le normali abitudini pu² quindi rappresentare gi¹ una sorta di «terapia naturale». Mangiare a orari regolari fornisce stimoli pi¹ prevedibili alla motilit¹ gastrointestinale, mentre sonno e movimento contribuiscono alla fisiologia dell¹ apparato digerente. Un esempio ¹ il riflesso gastro-colico: dopo aver mangiato, l¹ ingresso del cibo nello stomaco attiva segnali nervosi e ormonali che aumentano la motilit¹ del colon. ¹ uno dei motivi per cui molte persone avvertono lo stimolo a evacuare dopo la colazione. «Quando ci si sente un po¹ bloccati « chiarisce Londoni « pu² essere pi¹ utile concedersi il giusto tempo per la colazione, bere adeguatamente e non ignorare lo stimolo evacuativo, piuttosto che ricorrere immediatamente a prodotti lassativi».

Anche camminare e riprendere una regolare attivit¹ fisica pu² favorire la motilit¹ intestinale e, insieme a un¹ alimentazione equilibrata e a un adeguato apporto di liquidi e fibre, rappresenta uno dei primi interventi consigliati nella gestione della stitichezza. Sulle fibre ¹ facile commettere un errore. Dopo settimane di alimentazione meno regolare si pu² essere tentati di aumentare bruscamente frutta, verdura, legumi e cereali integrali con l¹ obiettivo di «depurarsi». Le fibre sono fondamentali, ma vanno aumentate gradualmente « avvertono gli esperti « Una parte viene

fermentata dai batteri intestinali e un incremento troppo rapido può aumentare temporaneamente la produzione di gas. Il risultato può essere paradossale: più fibre e più gonfiore. Per la maggior parte degli adulti il riferimento è un apporto quotidiano di circa 22-34 grammi di fibre, da adattare alle caratteristiche individuali e accompagnare con un'adeguata introduzione di liquidi. Il gonfiore, inoltre, può dipendere dalla presenza di gas, dalla fermentazione di alcuni carboidrati precisa Londoni dalla distensione intestinale e anche dalla diversa sensibilità con cui ciascuno percepisce ciò che accade nel proprio addome. Qui che si inserisce uno dei falsi miti diffusi del rientro: la necessità di disintossicare l'organismo. Non esiste una necessità gastroenterologica di fare una dieta "detox" dopo le vacanze, rimarca Londoni.

Le prove cliniche disponibili non dimostrano in modo solido la capacità delle cosiddette diete detox di eliminare generiche "tossine". Fegato, reni, intestino e altri organi possiedono già sofisticati meccanismi fisiologici di trasformazione ed eliminazione delle sostanze. Per una persona sana l'obiettivo, quindi, non dovrebbe essere eliminare le tossine, ma recuperare progressivamente un'alimentazione equilibrata e uno stile di vita regolare. Anche i prodotti utilizzati per "svuotare" rapidamente l'intestino non dovrebbero diventare una risposta automatica a pochi giorni di irregolarità. Lo stesso vale per probiotici e cosiddetti fermenti lattici, spesso assunti come una sorta di reset intestinale. Non esiste un probiotico universale capace di rimettere a posto l'intestino o annullare gli eccessi alimentari sottolineano gli esperti. La loro utilità dipende dal disturbo, dal ceppo utilizzato e dalla situazione clinica. Piuttosto in generale, il funzionamento dell'intestino risente dell'insieme delle nostre abitudini: alimentazione, fibre, attività fisica, sonno, regolarità dei pasti e gestione dello stress.

Nel caso di dispepsia, che può manifestarsi con ripienezza dopo il pasto, sazietà precoce, gonfiore, nausea o frequenti eruttazioni, o di reflusso gastroesofageo, legato alla risalita del contenuto gastrico nell'esofago, fenomeni distinti, che se possono presentarsi insieme, la risposta non dovrebbe essere una dieta drastica e punitiva, ma il ritorno a pasti più regolari e moderati e l'individuazione delle abitudini o degli alimenti che, nel singolo individuo, peggiorano i sintomi. Inoltre, non esiste un numero di giorni valido per tutti per tornare alla normalità continua la nota. Dopo un viaggio o un periodo di abitudini diverse, una temporanea modificazione dell'alvo può essere fisiologica e spesso il ritorno alla routine è sufficiente perché i sintomi si riducano. Conta soprattutto il loro andamento. Un disturbo lieve che progressivamente migliora è molto diverso da un sintomo che persiste, peggiora o si associa ad altri segnali, precisa Londoni.

Inoltre, non bisogna attribuire automaticamente alle vacanze sintomi importanti o persistenti. Sangue nelle feci, feci nere, perdita di peso non intenzionale, vomito frequente, dolore addominale importante o persistente, difficoltà o dolore nella deglutizione, febbre, incapacità di emettere gas, gonfiore persistente o un cambiamento dell'alvo che non si risolve, meritano una valutazione medica, evidenziano gli esperti. Il vero "reset" dell'intestino non è un succo detox, una giornata di digiuno o un prodotto miracoloso: significa riprendere gradualmente i normali orari dei pasti, bere adeguatamente, aumentare le fibre senza bruschi cambiamenti, muoversi, dormire regolarmente e ascoltare gli stimoli del proprio corpo, conclude Londoni.

??

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Settembre 2, 2026

Autore

redazione

default watermark