

*pancia piatta
per sempre*



Introduzione



L'addome è il centro del corpo. La pancia è la parte anteriore dell'addome, quella che vediamo interamente quando una persona ci sta di fronte. Il centro del corpo: quanto è importante la pancia! Quanto è importante per la nostra estetica, ma quanto è importante soprattutto per la nostra salute! Questo libro intende proprio illustrare a fondo i due aspetti fondamentali della pancia, quello estetico e quello salutistico. Per quanto riguarda l'aspetto estetico, il lettore troverà degli spunti originali sulla forma e sulle dimensioni di una pancia "bella" e di una pancia "brutta". Dal punto di vista della salute, la pancia viene troppo spesso sottovalutata: si tende a considerare il suo rigonfiamento come una pura questione di "grasso in più" e si trascura la salute dell'intestino, accontentandosi della sua regolarità.

Ci si comincia a preoccupare un po' quando si soffre di stitichezza, che erroneamente si pensa di poter risolvere facendo ricorso ai lassativi. Non ci si rende conto che la pancia gonfia è invece all'origine di tanti disturbi. Disturbi che sono da prendere molto sul serio, perché non migliorano mai, ma peggiorano lentamente e subdolamente nel tempo. Così, leggendo il libro, si comprende appieno quanto influisca una bella pancia piatta sull'estetica di tutto il corpo, ma si comprende ancor più quanto sia importante per la nostra salute. Non è facile ottenerla, perché un effetto radicale e duraturo nel tempo si raggiunge solo con un'attenta revisione della dieta e dello stile di vita in generale. Ma ne vale la pena, perché pancia piatta significa miglior salute e una più grande gioia di vivere.



*La
pancia
gonfia*

Come ci si accorge di essere intossicati

L'importanza del girovita

Il gonfiore addominale è indubbiamente il primo segnale che ci avvisa dell'autointossicazione intestinale in atto, e come abbiamo visto non è un segnale da poco. Dovrebbe essere preso più in attenta considerazione da tutti, perché ha la stessa importanza di altri parametri indicatori dello stato di salute, come gli esami di laboratorio o gli esami strumentali. Inoltre, ha il vantaggio di essere un parametro alla portata di tutti in qualsiasi momento, un parametro di "autodiagnosi" come si suol dire, analogo all'autopalpazione del seno o all'osservazione del proprio viso allo specchio.

Anche dal punto di vista autodiagnostico, è utile avere un valore di riferimento, che ci

dica con certezza se la nostra pancia si può ritenere "normale", cioè sana, oppure "gonfia", cioè malfunzionante. Questo parametro è il girovita, ossia la circonferenza espressa in centimetri misurata in corrispondenza dei fianchi. Nell'esecuzione pratica di questa misurazione, che si effettua con un qualsiasi metro snodabile, può sorgere qualche dubbio nel posizionare il metro in altezza. Per trovare la posizione giusta, basta farlo scorrere di qualche centimetro in su e in giù, finché si legge la misura minima possibile: questa è la misura giusta del girovita.

Quanto deve essere il girovita di chi ha una pancia perfetta, sana, normale? Molto semplice: l'altezza della persona in centimetri meno cento. Per esempio se un soggetto

è alto un metro e sessantasette, cioè 167 centimetri, può ritenersi soddisfatto della sua pancia se legge 67 centimetri. E il suo scontento aumenterà in proporzione ai centimetri in più che leggerà sul metro. Data l'importanza di avere un intestino ben funzionante, sia la soddisfazione che lo scontento sono in questo caso ben giustificati!

Le analisi di laboratorio

Vi sono dei test analitici speciali per valutare l'autointossicazione intestinale, che però non appartengono alle analisi di routine, ma sono riservati a laboratori specializzati. Per quanto riguarda la fermentazione, si può analizzare il tasso alcolico nel sangue, test più preciso di quello che viene effettuato sull'aria espirata (il test dell'alito, effettuato anche nelle postazioni mobili della polizia stradale). Si possono determinare nel sangue o nell'urina anche alcuni prodotti della putrefazione, e il test più usato è quello dell'indacàno nell'urina. Ultimamente i test più usati per valutare l'entità sia della fermentazione che della putrefazione sono vari test sul respiro (breath test).

Per valutare il ristagno intestinale è utile la determinazione del tempo di transito, che può essere fatta con vari metodi, alcu-

ni dei quali piuttosto sofisticati. Il metodo più usuale è di far deglutire al paziente delle minuscole sfere radio-opache, seguite poi radiologicamente durante la loro discesa nel tubo digerente. Talvolta si vedono alcune sfere trattenute in corpo anche molti giorni, evidentemente perché sono state inglobate in strati fecali aderenti alle pareti intestinali.



"Il girovita ha il vantaggio di essere un parametro di autodiagnosi alla portata di tutti.."

I metodi non risolutivi

Tutti noi conosciamo i consigli spiccioli che vengono dati a chi ha la pancia gonfia, e anche quelli “più seri”, che si sentono e si leggono ovunque; e quasi tutti siamo rimasti delusi dopo averli seguiti. Vediamo ora alcune delle strategie più comuni ed esaminiamo le ragioni per cui a lungo termine funzionano così poco.

Le diete ipocaloriche

Il consiglio che si sente più spesso è, naturalmente, quello di mangiare di meno. Facile a dirsi, molto meno facile, per non dire impossibile, a farsi. Ridurre le calorie senza fare null'altro ci procura un sacco di inconvenienti: fame tormentosa quasi continua, debolezza, sintomi da carenze nutrizionali,

sovente stitichezza. È un metodo praticamente inattuabile, almeno nel lungo termine. Dopo tutto mangiare a sufficienza è una necessità fisiologica!

Talvolta poi, pur mangiando meno, capita di non risolvere affatto il problema addominale, neanche temporaneamente, ma di vedersi la pancia ancora più gonfia di prima. Capiremo tra poco la ragione per cui ciò può succedere: se quel poco che si mangia viene mal digerito, essendo la dieta inadatta, le fermentazioni aumentano invece di diminuire. In pratica il cibo va a nutrire i batteri della fermentazione, anziché la persona.

Basti un'immagine – molto triste purtroppo – per evidenziare in modo drammatico come una dieta carente possa far aumentare la pancia gonfia. È l'immagine, che spesso ci

hanno presentato i media, di quelle popolazioni africane in estremo stato di denutrizione. Abbiamo visto molti adulti, ma soprattutto bambini – i quali sono particolarmente danneggiati dalle carenze alimentari essendo in fase di accrescimento – ridotti a pelle e ossa, ma con pance enormemente gonfie. Sono immagini che fanno riflettere, e non solo sotto l'aspetto medico.

Le diete iperfibrose

Molte diete dimagranti si basano sull'aumento giornaliero dell'apporto di fibra, cioè su un maggiore consumo quotidiano di frutta, ortaggi e cereali integrali. Lo scopo teorico a cui tendono queste diete è duplice. Da un lato, vogliono ridurre le calorie introdotte, senza diminuire il volume complessivo del cibo che si mangia, allo scopo di ottenere un rapido dimagrimento. E in effetti la fibra è voluminosa e non fornisce calorie, perché non viene assimilata dall'intestino umano. In tal modo si instaura meno quel fastidioso senso di fame che caratterizza altre diete ipocaloriche, poiché il grande volume di cibo riempie lo stomaco e dà un senso di sazietà. E non si instaura nemmeno la stitichezza, almeno inizialmente, perché la fibra stimola la peristalsi intestinale.

Ma permane il senso di debolezza, e si possono avere sintomi da carenze nutrizionali, propri di tutte le diete ipocaloriche.

Il secondo scopo delle diete iperfibrose è di stimolare appunto la peristalsi, così da rimuovere i ristagni che provocano l'autointossicazione intestinale e migliorare un'eventuale stitichezza preesistente. In effetti, inizialmente si assiste a un appiattimento della pancia e a un aumentato benessere, e il soggetto pensa di aver risolto definitivamente il suo problema.

Ma non è così: l'intestino a poco a poco si “stanca”, senza peraltro averne il tornaconto di una buona nutrizione. Infatti il cibo digerito e assimilato dall'intestino va a nutrire prima di tutto l'intestino stesso, e la fibra, che non può essere né digerita né assimilata dall'intestino umano, non lo nutre per nulla.

Così nel lungo termine – diciamo dopo alcuni mesi – il povero intestino si “esaurisce”, inizia a muoversi sempre meno nonostante lo stimolo dato dalla fibra, e alla fine torna a formarsi i ristagni, e di conseguenza la decomposizione batterica del cibo.

È come si frustasse un cavallo stanco: per un po' di tempo corre ancora, poi si accascia stremato. Sotto questo aspetto si può ben dire che la fibra sia un “lassativo alimenta-

Indice

| | | | | | | | |
|--|-----------|---|-----------|--|-----------|--|------------|
| Introduzione | 5 | I disturbi che accompagnano la pancia gonfia | 33 | La dieta-fisioterapia | 57 | Al massimo quattro piatti diversi per pasto | 93 |
| <i>La pancia gonfia</i> | | L'autointossicazione intestinale | 33 | Perché si abbandonano le diete? | 57 | Seguite una dieta equilibrata | 94 |
| Una questione estetica | 8 | I disturbi digestivi | 34 | La dieta bifasica | 58 | Le proteine | 94 |
| Il bello e il brutto | 8 | I disturbi nervosi | 36 | Il digiuno | 60 | I carboidrati assimilabili | 96 |
| Il resto del corpo | 11 | I disturbi respiratori | 37 | Nessuna paura! | 60 | I grassi | 97 |
| Un problema di salute | 12 | La ritenzione idrica | 38 | Le "crisi di guarigione" | 62 | Vitamine, sali minerali, oligoelementi | 98 |
| Il senso di pesantezza | 12 | Come ci si accorge di essere intossicati | 40 | La ripresa alimentare | 63 | Acqua e altri liquidi | 99 |
| La stanchezza | 13 | L'importanza del girovita | 40 | Scegliete alimenti naturali | 64 | Le diete squilibrate | 99 |
| La respirazione difficoltosa | 14 | Le analisi di laboratorio | 41 | Gli alimenti trattati | 65 | I numeri di una dieta equilibrata | 101 |
| Il grasso c'entra poco | 15 | L'odore sgradevole | 42 | Gli alimenti impoveriti | 67 | I cibi della salute | 103 |
| Da cosa dipende il volume addominale? | 15 | L'aspetto delle feci | 44 | Gli alimenti alterati | 71 | Il latte | 103 |
| Le vere cause del gonfiore addominale | 20 | La pelle e i capelli | 45 | Gli alimenti leggermente manipolati | 73 | Lo yogurt | 105 |
| L'apparato digerente, centrale energetica del nostro corpo | 20 | <i>Come appiattire la pancia per sempre</i> | | OGM | 74 | Il miele | 106 |
| La 'stanchezza' intestinale | 21 | I metodi non risolutivi | 48 | Sostanze tossiche | 74 | Gli estrusi | 108 |
| Come si forma il gas intestinale | 23 | Le diete ipocaloriche | 48 | Un equivoco sul biologico | 77 | I frutti oleosi | 110 |
| La fermentazione | 24 | Le diete iperfibrose | 49 | Masticate a fondo e con gusto | 78 | Il lievito alimentare secco: un vero cibo, tutto da scoprire | 110 |
| Cibi vegetali, cibi animali e processi di intossicazione | 25 | Il carbone vegetale | 51 | Mangiate con calma | 78 | Fate regolarmente esercizio fisico | 112 |
| Altri segnali da non sottovalutare | 28 | Gli esercizi per gli addominali | 52 | Non fate bocconi troppo grossi | 79 | Moto-regole | 113 |
| Vari tipi di gonfiore | 30 | Altri metodi non risolutivi | 54 | Non mangiate troppo | 79 | Moto moderato | 114 |
| A ogni pancia il suo profilo | 31 | Prima di tutto, dieta e movimento | 55 | Mangiate solo ciò che vi piace | 79 | Moto all'aria pura | 115 |
| | | La dieta | 56 | Non mangiate mai senza appetito | 80 | Moto fatto con piacere | 115 |
| | | L'esercizio fisico | 57 | Fate una colazione sostanziosa e una cena leggera | 81 | La cura Mayr | 116 |
| | | | | Il ritmo circadiano | 81 | La dieta "latte-pane" | 116 |
| | | | | La fermentazione notturna | 82 | Perché poca fibra? | 118 |
| | | | | La prima colazione, premessa indispensabile per stare bene | 83 | Le acque solfatiche | 118 |
| | | | | E saltare del tutto la cena? | 84 | Il massaggio addominale | 118 |
| | | | | Mangiate leggero | 86 | L'eliminazione delle tossine | 120 |
| | | | | La fibra | 86 | Dieta di transizione e dieta definitiva | 120 |
| | | | | Gli alimenti cotti | 89 | La fisioterapia durante e dopo la cura | 121 |
| | | | | Il latte, un alimento ingiustamente incriminato | 90 | Indicazioni terapeutiche della cura Mayr | 122 |
| | | | | Fate pasti semplici | 92 | Alcuni casi esemplari | 123 |
| | | | | Al massimo due alimenti diversi per piatto | 93 | | |