

# Salute in tavola: siamo davvero ciò che mangiamo?

Luglio 16, 2018 · admin



Oggi vogliamo portare il punto di vista di un medico che per anni si è dedicato alla connessione tra cibo e salute. Molti medici ed esperti hanno portato avanti l'idea che la salute nasca dalla tavola, non molti però credono (o comunque promuovono l'idea che) ci sia una profonda connessione che riguarda tutto il corpo. Siamo davvero semplicemente ciò che mangiamo? Qual è l'importanza della salute in tavola? Vi riportiamo un'intervista alla dottoressa **Chutkan** apparsa sul TheAtlantic.

## SALUTE IN TAVOLA: SIAMO DAVVERO CIO' CHE MANGIAMO?

La dottoressa Robynne Chutkan, è una gastroenterologa e fondatrice del Digestive Center for Women, appena fuori Washington, DC. Ha studiato alla Columbia University e fa parte della facoltà di Georgetown, ma il suo approccio alla medicina e alla comprensione della malattia è più olistico di molti specialisti con background accademici. È anche apparsa su The Dr Oz Show, nota trasmissione di medicina e salute.

Il primo libro di Chutkan s'intitola: *Gutbliss: A 10-Day Plan to Ban Bloat, Flush Toxins, and Dump Your Digestive Baggage*.

Di seguito riportiamo un'interessante intervista di James Hamblin (editor del TheAtlantic) alla dottoressa, intervista in cui emerge l'idea che il cibo riguardi tutto il nostro corpo e la nostra salute in generale.



**Il titolo del tuo libro è accattivante e usa questo termine evocativo “gutbliss” (grossomodo traducibile con “felicità dell’intestino”). Non l’avevo mai sentito prima. L’hai inventato? Cosa significa?**

L’ho inventato. Per tutta la prima parte della mia carriera, i miei primi otto anni dopo la formazione, ero a Georgetown a tempo pieno in uno studio accademico, e vedevo pazienti

della mia area di competenza, ovvero soprattutto con il morbo di Crohn e la colite ulcerosa. Stavo curando persone che avevano seri problemi medici, eseguivamo procedure complesse e si prescrivevano farmaci complicati con molti effetti collaterali. E poi le cose sono cambiate per me. Cominciai a pensare che la medicina accademica non prestasse abbastanza attenzione al contributo della dieta, dello stile di vita e dello stress, alla salute dell'apparato digerente, che a mio avviso era una connessione ovvia da fare.

Così ho deciso di aprire una pratica integrativa in cui ci concentriamo su cose in più oltre alla malattia, come tutto ciò che ha portato alla malattia. Sono passata dalla cima della piramide occupandomi delle persone allo stadio terminale della malattia, fino alla base della piramide, dando consigli a più persone che stavano iniziando ad avere dei sintomi, ma che ancora non avevano necessariamente delle brutte malattie. Quindi "gutbliss" per me evoca questa idea di come puoi creare benessere nel tuo tratto digestivo. E questa felicità del tratto gastrointestinale ha molto a che fare con il modo in cui mangi e come vivi, dal momento che la maggior parte delle malattie non cadono improvvisamente dal cielo.

[...]

La gente mi sconsigliava di chiamare il libro *Gutbliss* e mi diceva: "Oh, è un po' provocatorio; mi fa pensare alle feci e agli intestini." Ma penso che gli intestini siano belli e meravigliosi, quindi ho voluto usarlo. E volevo mostrare come qualcosa che è, per molti versi, chiuso, principalmente pensato come fatto di movimenti intestinali e funzioni intestinali, potrebbe davvero essere questa cosa meravigliosa, felice. In effetti, c'è una certa attenzione su questo nel libro. C'è un capitolo, "Beauty and the Bloat", su come ciò che metti nel tuo corpo, principalmente il tuo tratto gastrointestinale, influisce profondamente sul tuo aspetto. Ecco come mi è venuto in mente il termine "beatitudine intestinale". Una sorta di combinazione degli intestini, che la gente considera non tanto belli, con un felice stato di salute.

**Hai menzionato alcune cose che potremmo mangiare che potrebbero influenzare l'aspetto.**

I disturbi della pelle come la rosacea, che molte persone confondono con l'acne, ne sono un buon esempio. Un sacco di persone usano cose aggressive sulla loro pelle per questo tipo di rossore che compare sulle guance e sul naso. La rosacea è in realtà una malattia autoimmune e, come la maggior parte delle malattie autoimmuni, in realtà non sappiamo

quale sia la causa, ma c'è un'associazione molto forte con qualcosa chiamata disbiosi, uno squilibrio batterico e una crescita eccessiva di tipologie sbagliate di batteri nell'intestino.

Quando lavoro con le persone sulla loro dieta, sia che riducano il latte e i latticini, sia che passino da una dieta elaborata più zuccherata a un modo di mangiare più vegetariano, la loro pelle spesso si migliora. A volte scherzo con i miei amici che mi dicono: "Ma non sei un medico di base? Perché sei così ossessionata dalla pelle?" e io rispondo "Beh, sono più che un medico di base".

Trovo che ci sia una connessione tra pelle e intestino molto affascinante. Una delle cose di cui parlo nel libro è l'idea che la pelle rappresenti effettivamente l'esterno del nostro tratto gastrointestinale e il tratto gastrointestinale rappresenti l'interno della nostra pelle.

Forse non lo sai perché non usi il makeup, ma quando metti il trucco, come il fondotinta o l'ombretto per gli occhi e così via al mattino, alla fine della giornata non c'è più.

Letteralmente sparito – sembra che tu non abbia niente su. Dove va a finire? Viene assorbito dal nostro corpo. E la cosa "opposta" può accadere quando mangi certi cibi; puoi vedere l'effetto venir fuori sulla tua pelle. C'è questa incredibile connessione tra le due cose. Allo stesso modo in cui abusiamo di antibiotici ed esponiamo il nostro tratto digestivo a sostanze chimiche che alterano questo delicato equilibrio tra batteri buoni e batteri cattivi, facciamo la stessa cosa con la nostra pelle. Usiamo saponi aggressivi che contengono sostanze chimiche che uccidono un sacco di batteri che sono davvero importanti per la salute della pelle, e quindi la nostra pelle è secca e malandata e desquamata. Quindi ci sono molte corrispondenze in merito. Penso che a molti di noi sia capitato di vedere una persona che "splende interiormente". Forse se hai 20 anni hai solo dei geni buoni e puoi mangiare pizza e birra tutti i giorni e splendere ancora. Ma se hai più di 40 anni, il merito dello splendore è di altro. Magari si mangia ancora qualche biscotto o gelato, ma di solito le persone che hanno quel bagliore stanno facendo qualcosa di giusto, e spesso si tratta di sudare regolarmente e di mangiare il cibo giusto.



**La tagline del libro è “Un piano di dieci giorni per eliminare il gonfiore, purificarsi dalle tossine e ridurre il tuo bagaglio digestivo”. Puoi darci un’anteprima di ciò che sta funzionando o di alcuni passaggi?**

Sicuro. Non mi piaceva quella tagline. Questo in realtà non è un libro che parla di dieta, e volevo essere molto chiara su questo. Questo è un libro su come raggiungere e mantenere il benessere digestivo. Ippocrate lo ha detto per primo: tutte le malattie iniziano nell’intestino. Il piano di 10 giorni rende le informazioni nel libro più accessibili alle persone. È molto simile ai consigli che do ai pazienti nel mio studio. Non si tratta di fare una dieta perfetta ogni giorno. Ma dieci giorni sono in realtà un tempo sufficiente per apportare alcune modifiche e vedere alcuni risultati. Forse sbarazzarsi di molte delle cose zuccherate, magari ridurre il glutine, mangiare più verdure, fare alcuni esercizi usando un manubrio leggero sulla pancia per eliminare i gas. Sono indicazioni molto semplici ma molto efficaci per fare in modo che le persone possano sperimentare come ci si sente a sbarazzarsi del gonfiore, a essere regolari, a non avere disturbi digestivi. A sperimentare un po’ di questa felicità.

Si tratta della regola dell'80%. Non sto suggerendo nulla di estremo. Oggi ho fatto un po' di lavoro a casa, ho preparato un frullato di frutta e verdura a colazione, sono andata a lezione di spin, ho incontrato alcune persone a pranzo, e ho preso un'insalata di cavolo con pollo arrosto e una grande bottiglia d'acqua. Niente di così particolare, ma tutte cose sane che mi hanno fatto stare bene. E se lo fai per l'80 per cento delle volte, puoi tollerare quel 20 per cento di "dissolutezza" che ti concedi, che tu beva un po' troppo, o non fai esercizio, o mangi il cibo sbagliato, ti concedi troppo gelato. E poi non abbiamo questo bisogno di essere costantemente disintossicati e purificati per tutto il tempo.

Cerca di mantenere queste abitudini salutari circa l'80% delle volte, e poi il 20% delle volte puoi concederti qualche sgarro, qualcosa che ti piace. Significa che puoi andare fuori a cena e non essere così rigido o attento a ciò che mangi, ma la maggior parte delle volte dovrai prestare attenzione. C'è questa incredibile disconnessione nella medicina di oggi (e ovviamente ci sono molti commerci coinvolti in questo), dove c'è l'idea che la malattia cada improvvisamente dal cielo e non c'è alcun nesso tra il modo in cui vivi e quello che ti succede dal punto di vista della salute.

Naturalmente ci sono malattie di cui non conosciamo la causa, o sono ambientali, o sono cattivi geni o sfortuna, ma certamente per molte malattie si può vedere questa connessione. Quindi questo libro cerca di aiutare le persone, e le donne, in particolare, a trovare un nesso tra il gonfiore che avvertono e il fatto che ci sia qualcosa di sbagliato nel proprio tratto intestinale. Puoi essere un po' un "detective medico", e puoi prestare attenzione a queste aree: è il cibo che stai mangiando, è qualcosa che stai bevendo, è intolleranza al lattosio, è la sensibilità al glutine, è lo squilibrio ormonale? O è un problema anatomico? Hai un tumore ovarico, è una brutta endometriosi, hai un colon particolare avvolto attorno al tuo utero?

Senza dare consigli medici specifici, il libro dà alle persone idee su quali aree possono essere osservate. Perché una delle cose che vedo più spesso sono donne che entrano dal medico e con una pacca sulla spalla si sentono dire: "Oh, hai la sindrome dell'intestino irritabile eccoti uno Xanax. Sei semplicemente stressata". A volte c'è qualcosa di vero in questo, ma quando vai a vedere un po' più in profondità, spesso trovi qualcosa di più tangibile. Magari c'è un parassita non diagnosticato, c'è una sensibilità al cibo, c'è un ipotiroidismo non scoperto. Ci sono troppi estrogeni. C'è qualche motivo fisiologico, funzionale, o la causa è qualcosa nell'armadietto dei medicinali. Alcune vitamine, pillole o integratori che non "vanno d'accordo con te".

Leggi anche *community supported agriculture, un nuovo modello di sostenibilità*

Dire solo che il tuo intestino è irritabile senza dire il perché, mi sembra che non sia una vera diagnosi. È come dire: “Sei stanco” e questa è la tua diagnosi: hai una malattia da stanchezza e qui c’è una pillola da prendere per il resto della tua vita. Quindi, di nuovo, perché sei stanco? E penso che sia quello che vogliono le persone, non solo le donne. Vogliono risposte. Credo che questo sia il motivo per cui ci sono così tante ricerche su Internet che possono portare a molti problemi quando ci si autodiagnostica un cancro al pancreas e invece è un semplice bruciore di stomaco. Il libro fornisce informazioni pratiche e sensate. È un po’ una tabella di marcia e una guida per la donna che si sente gonfia o ha problemi digestivi, non si sostituisce al medico, ma è un supporto, per aiutarla a capire dove dovrebbe prestare attenzione.

Il resto dell’intervista nel prossimo articolo...

Fonte: *www.theatlantic.com:what-we-eat-affects-everything*

salute in tavola salute in tavola salute in tavola salute in tavola salute in tavola salute in  
tavola salute in tavola salute in tavola salute in tavola salute in tavola salute in tavola salute  
in tavola salute in tavola salute in tavola salute in tavola salute in tavola

---

Fonte: <https://www.ruralhack.org/salute-in-tavola-chutkan/>