

Salute in tavola: le differenze tra donna e uomo e il gluten free

Luglio 23, 2018 · admin



Continuiamo con l'intervista alla dottoressa **Chutkan** sulla salute in tavola, che avevamo riportato in un [articolo precedente](#), per proseguire ora con degli approfondimenti sulla salute femminile e il glutine.

Salute in tavola: vedi solo pazienti di sesso femminile nel tuo studio?

Anche se la mia clinica è chiamata Digestive Center for Women, vedo anche pazienti di sesso maschile. Molti dei pazienti hanno la malattia di Crohn e la colite ulcerosa, che colpisce ugualmente uomini e donne. Circa il 10% dei pazienti che vedo sono di sesso maschile.

Quali sono le differenze rispetto al modo in cui ti rivolgi alle pazienti di sesso femminile e agli uomini? Nella mia mente, almeno, il tratto digestivo non è

qualcosa che comunemente viene considerato come una parte del corpo “di genere”.

Sono felice che tu l'abbia chiesto. Esistono in realtà alcune profonde differenze tra i tratti digestivi femminili e maschili. Per cominciare, il colon femminile è più lungo del colon maschile, in media circa 10 centimetri in più. Non sappiamo perché, ma pensiamo che una parte di ciò sia per consentire un maggiore assorbimento di acqua o fluidi durante la gravidanza. Perché devi mantenere il liquido amniotico pieno, e la circolazione e il volume del sangue aumentano durante la gravidanza. E ciò che quella lunghezza extra nel colon crea è una sorta di “esuberanza”, per questo che le donne sono così tanto più gonfie e stitiche rispetto ai loro colleghi maschi. Quindi c'è una differenza. Pensa al colon maschile come a un semplice ferro di cavallo, e al colon femminile come qualcosa di “tortuoso”.



Non solo c'è questa differenza di lunghezza, ma pensa anche al bacino. Le donne hanno questo bacino arrotondato, “ginecologico”, in modo che quando l'utero si espande, c'è spazio per un bambino. Gli uomini hanno un bacino stretto e “androide”. Quello che succede nelle donne è che gran parte del colon cade in profondità nel bacino. Nelle donne, il colon è proprio lì confuso con l'utero, le ovaie, le tube di Falloppio e la vescica. Negli uomini, l'unico “hardware” che hai è questa piccola ghiandola prostatica e la vescica, e basta. Quindi negli

uomini la maggior parte del colon è nell'addome dove c'è un sacco di spazio e non c'è bisogno di "combattere" per lo spazio con gli organi riproduttivi, come nelle donne. Questa è la differenza anatomica numero due.

La terza cosa è che a causa delle differenze nei livelli ormonali, con gli uomini che hanno più testosterone, voi ragazzi avete una parete addominale ben sviluppata. Quindi anche un uomo che è sovrappeso e ha una grande pancia di birra ha ancora un muro addominale più stretto e robusto solo a causa del testosterone. Gli uomini si lamentano di essere grassi, ma raramente si lamentano di essere gonfi a causa di quella parete addominale più stretta e definita, la guaina del retto dell'addome, che è, in una certa misura, dipendente dal testosterone, e che tiene l'intestino in posizione. Nelle donne, la nostra parete addominale è molto meno rigida e tesa e non regge tanto, questo a causa della differenza nei livelli ormonali, quindi le nostre interiora si gonfiano di più, e noi ci gonfiamo di più. E naturalmente molte donne hanno avuto figli e la loro parete addominale è tesa, e possono avere qualcosa chiamato diastasi del retto dove c'è una strappo nei muscoli della parete addominale a causa della pressione dovuta alla gravidanza. Quindi la parete addominale è l'altra grande ragione per cui gli uomini si lamentano di essere grassi e le donne si lamentano di essere gonfie. L'estrogeno e il progesterone possono avere effetti veramente profondi sul tratto gastrointestinale. Quindi, questi sono solo alcuni dei fattori, e non entro nemmeno nelle differenze cerebrali, parlo solo da un punto di vista ormonale e anatomico.

I disordini del pavimento pelvico nelle donne sono un'altra grande differenza nel tratto gastrointestinale maschile e femminile. Il pavimento pelvico è come un'amaca su cui si appoggiano tutti gli organi che sono in quella zona - la vescica poggia su questo, l'utero, l'intestino, e spesso si distende dopo il parto, o solo con l'età e così inizia ad abbassarsi. L'utero può cambiare posizione e può premere sull'intestino. Quindi quando c'è stitichezza in una donna, devi sempre essere consapevole di questi problemi del pavimento pelvico. Perché se fai le cose basilari come dare loro un integratore di fibre per aiutarle ad evacuare, e il problema è un problema pelvico, in realtà si sentiranno peggio; saranno più gonfie. Bisogna considerare se lo sfintere può essere stato danneggiato durante la gravidanza o il parto, o se il pavimento pelvico può essere sceso. Queste sono considerazioni che non si fanno per gli uomini.

Ci sono molti fattori di genere diversi. I problemi alla tiroide sono molto più comuni nelle donne che negli uomini, quindi questa è una delle prime cose che controllo nelle donne

stitiche. La perimenopausa è un altro fattore. E questo non riguarda solo il periodo in cui smetti di avere il tuo ciclo. Si tratta di almeno un decennio prima dell'interruzione delle mestruazioni, che per la maggior parte delle donne è sui 40-50 anni, a volte 35 o 45 anni e può influenzare profondamente l'intestino e le abitudini intestinali. Gli uomini non attraversano questa fase. Quindi ci sono molte cose a cui bisogna pensare quando si ha a che fare con le questioni che afferiscono all'intestino nelle donne.

Hai detto che tendenzialmente ridurre il glutine è meglio, e voglio soffermarmi su questo. Sembra che molte persone scelgano quella direzione anche se non hanno ricevuto una diagnosi di celiachia. Cosa ne pensi? Esistono prove che le persone che sono risultate negative alla celiaca continuino a beneficiare del gluten free?

Prima di tutto, penso che sia importante distinguere la celiachia dall'intolleranza al glutine, perché la celiachia è una malattia autoimmune che è associata a molte altre cose problematiche, come l'osteoporosi, l'anemia da carenza di ferro, l'artrite, il diabete, persino il cancro. E se hai la celiachia, che tu abbia o meno dei sintomi, è importante avvicinarti il più possibile al 100% di cibi gluten free, perché l'esposizione continua al glutine può danneggiare l'intestino tenue e portare ad alcuni di questi altri problemi associati. Quindi la prima cosa che dico ai pazienti è che dobbiamo capire cosa sta succedendo. E alcuni pazienti dicono: Beh, non posso semplicemente evitare il glutine in modo empirico? E io gli dico, no, perché se hai la celiachia, devi evitarlo al 100 per cento indipendentemente dal fatto che tu abbia dei sintomi. Se hai l'intolleranza al glutine (ma non hai la celiachia) e vuoi mangiare un cornetto alle mandorle, fallo. Parte del problema è che il grano stesso non è più quello di una volta. È stato ibridato e gli sono state fatte diverse cose per aumentare la resa del raccolto e accorciare il tempo necessario al frumento. Uno può fare ogni sorta di argomentazione scientifica e non su ciò che siamo destinati a mangiare, ma non penso che siamo destinati a mangiare cracker animali, per esempio. Penso che si possano fare slogan contro i prodotti fatti di grano raffinato e trasformato, ma non credo che tutti debbano evitarli in modo empirico sempre.



Certamente se stai avendo problemi digestivi, vale la pena provare. Di solito dico alle persone di fare una prova evitando questi alimenti per sei settimane; se non noti una differenza, non c'è ragione di evitarli. Ma il mio più grande avvertimento è di dire alla gente che non ha senso farlo e poi mangiare pane senza glutine, pancake senza glutine e biscotti senza glutine. È un po' come il "senza zucchero". Se sei diabetico, ti direi, dovresti avere della frutta per dessert. Non consiglieri mai a qualcuno di avere un gelato senza zucchero o una bevanda senza zucchero, perché quella roba è peggio dello zucchero francamente. La stessa cosa vale per il glutine. Se pensi di essere intollerante al glutine e ti senti male quando mangi il glutine, dovresti evitare il grano. Ha senso. Se sei intollerante al lattosio, dovresti evitare i latticini. Questo è quello che ti dice il tuo corpo: no, non mi piace questa cosa. Ma se decidi una volta al mese di farti un panino con pane normale e potresti non sentirti così bene, ma non sei celiaco, solo intollerante, penso che vada bene e penso che sia preferibile rispetto al mangiare immondizia senza glutine ogni giorno. I prodotti trasformati senza glutine possono essere altrettanto nocivi per te come le cose normali che contengono glutine. Non ti forniscono alcun nutriente, sono calorie vuote. Quindi questa è una grande sfida che devo affrontare con alcuni dei miei pazienti. Se sei solo intollerante al glutine, fatti un pancake nel fine settimana se lo vuoi davvero, ma non mangiare biscotti senza glutine

ogni giorno della settimana pensando che in qualche modo questo sia salutare. Stessa cosa col gelato. Posso mangiare un gelato vero, ma non tutti i giorni.

[...]



Mi sento inondato dal marketing dei prodotti senza glutine. È sulle etichette proprio accanto a “senza zucchero” e “a basso contenuto di grassi”, come se dovesse essere compreso universalmente come una buona cosa. Sapendo che c’è un meccanismo discreto dietro l’intolleranza al lattosio - produciamo meno lattasi [l’enzima che scompone il lattosio] quando invecchiamo, alcune persone ne producono geneticamente meno di altre; non scomporre il lattosio porta a fastidi come la produzione di gas. Tale condizione è dunque spiegabile. Però ci chiediamo ancora che cosa sia l’intolleranza al glutine - nelle persone che non hanno la celiachia, se è davvero il glutine che ci fa avere questi sintomi oppure è un insieme di cose che alcune persone associano ad essa.

Questo è un modo semplice di vedere la questione, ma penso che più si differenzia il cibo dalla sua fonte originale, più è probabile che tu abbia alcuni di questi problemi. È un’enorme semplificazione, tuttavia è un pensiero.

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

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