

# Prendersi cura dell'intestino ai tempi del Coronavirus

**Autore :** Alessandra Cirillo

**Data :** 6 Aprile 2020



Stiamo vivendo un periodo molto particolare, unico, mai vissuto prima.

La nostra vita è cambiata e stiamo provando ad organizzarci come meglio possiamo per poter cercare di avere una *routine* che possa essere il più vicino possibile a quella che avevamo.

Sto vedendo sui vari *social* che molti si stanno dilettaando in cucina, tra dolci, pizze e rustici vari.

Non voglio entrare nel dettaglio dell'aumento di peso dato da una alimentazione basata su questi cibi, che, per quanto possano essere fatti in casa, possono comunque far spostare l'ago della bilancia.

In questo articolo vi voglio invece parlare di come l'intestino sia il principale bersaglio di questa situazione sia di stress che di alimentazione sregolata.

Vi sarete di certo accorti che rispetto a prima avvertite più spesso fastidio all'intestino che può essere per esempio dato da stipsi, gonfiore, spasmi, diarrea, senso di pesantezza. Magari, a volte, avvertite anche senso di nausea e vomito.

Certo, per chi era abituato a muoversi, a fare sport, questa situazione è ancora peggiore, perché lo sport aiuta davvero tanto. Ma vi svelo un segreto: anche a casa può essere fatto! In particolare al mattino, aiuta ancora di più l'intestino, che in questi giorni è diventato particolarmente pigro.

Quali sono i cibi che creano disturbo?

Anche se come ho detto la componente stressogena ha un ruolo fondamentale, ci sono degli alimenti che accentuano ancora di più la sintomatologia, i maggiori responsabili sono i cibi ricchi di grassi, quali dolci e insaccati, cibi fritti piccanti o speziati, caffè e tè.

Anche alcuni ortaggi provocano gonfiore come: fagioli, broccoli, cavoli, peperoni; e quasi tutta la frutta ma solo se assunta dopo il pasto perché causa distensione addominale e fermentazione; per questo vi dico sempre di consumarla lontano dai pasti.

Latte e formaggi freschi, in alcune persone, determinano l'accelerazione del transito intestinale e quindi diarrea.

Per avere un'immediata regressione della sintomatologia occorre seguire un'alimentazione che limita tutti quegli alimenti che possono creare problemi. Adesso magari starete pensando che siete intolleranti a tali cibi, così da avere questi sintomi, ma non è così perché semplicemente avete un malassorbimento. Oltre a ciò, è necessario che ci sia un'educazione alimentare.

Esempio di dieta:

Eliminazione della caffeina, non solo caffè ma anche tutte le bevande che la contengono; limitazione dei cibi ricchi di grassi, della frutta e di alimenti ricchi di amido, di latte e di latticini. In caso di diarrea ridurre la fibra, in caso di stipsi o aumentarla.

Per il gonfiore addominale sono anche ottime le tisane: menta e limone, oppure arancia e cannella.

Le accortezze da seguire per un'adeguata alimentazione sono:

1. bere almeno 1,5 l di acqua al giorno, anche sotto forma di tisane;
2. consumare porzioni adeguate di carboidrati, proteine e fibre;
3. bere almeno mezz'ora prima e dopo i pasti principali;
4. non consumare frutta dopo i pasti ma come spuntino;
5. fare attività fisica, anche in casa;
6. diminuire i dolci, i lievitati e i *junk food*;
7. integrare eventualmente con probiotici e prebiotici.

Vi assicuro che iniziando a seguire queste semplici indicazioni vi sentirete meglio, fin da subito!

Non dimenticate che si deve essere costanti, l'intestino è un organo delicato e ha bisogno di cure ed attenzioni, in particolare in questo periodo dove tutto lo stress viene metabolizzato proprio a tale livello.