



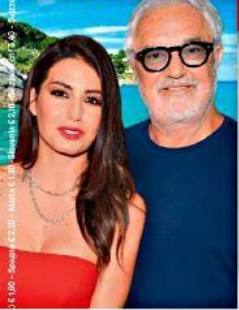
DIVA

Settimanale femminile - anno XVI
n. 50 - 15 dicembre 2020



**GUIDA SPECIALE
AI REGALI DI NATALE**

**SEMPRE PIÙ GUERRA TRA
GREGORACI E BRIATORE**



**FLAVIO
FURIBONDO
VUOLE
RIVEDERE
IL CONTRATTO
DI DIVORZIO
E RIDURRE
L'ASSEGNO
DI ELISABETTA**



ZINGARETTI E RANIERI
Per Natale
traslocano
in una grande casa



**MATILDE GIOLI
INNAMORATA**
Le prime foto
col fidanzato
segreto della
sexy diva
delle fiction



**PER LA PRIMA
VOLTA PARLA
FABIO FRIZZI**
Che vuoto
ha lasciato
mio fratello
Fabrizio

**ELEONORA DANIELE
MAMMA AL TEMPO DEL COVID**
**LA GIOIA DI MIA
FIGLIA CARLOTTA
ILLUMINA IL NATALE**



0,6 € 1,90 - Spese di spedizione € 0,30 - Spese di stampa € 0,50 - I.P. € 2,20 (P.I. mercoledì 16/12/2020)

Occhio alla salute]

Gonfiore, crampi, dolori: la "pancia" ci parla

L'11% degli italiani soffre di cattiva digestione, ma anche ansia e stress hanno il loro peso. Il corpo ci invia dei segnali per interpretare i diversi sintomi: «Anche se sono sopportabili, meglio farsi visitare», dice l'esperta

di Luisa Taliento

Ho un peso sullo stomaco, ho lo stomaco chiuso, ho mangiato solo due crackers e mi sento gonfia come un pallone. Chi di noi non ha pronunciato queste frasi almeno una volta? «Quest'organo non è certo l'unico attore importante del nostro apparato digerente», spiega la dottoressa Elisabetta Buscarini, direttrice dell'Unità Operativa Complessa di Gastroenterologia ed Endoscopia Digestiva dell'Ospedale Maggiore di Crema, «ma certamente è capace di farsi sentire tanto, attraverso brucio- re, pesantezza, gonfiore, crampi, dolore. Fastidi di cui è importante capire quando e con quale frequenza si manifestano. Possono capitare per l'ansia di dover affrontare un esame all'università, un problema al lavoro, questioni di famiglia, il momento storico. **Durante il Covid, per esempio, moltissime persone hanno sofferto di questi disturbi a causa di stress, incertezze, paura per il futuro.** Secondo gli ultimi studi, l'11% degli italiani soffre di cattiva digestione, sintomi che da un punto di vista medico definiamo dispepsia funzionale, che è una condizione tipicamente cronica». Donne e uomini ne sono colpiti in ugual misura, ma le donne di età inferiore a 40 anni riferiscono maggiore frequenza e intensità dei sintomi, ricorrendo a visite specialistiche, a un maggior consumo di farmaci e, quindi, a un costo sanitario più elevato causato dalle attività lavorative perse.

96

Non bisogna curarsi da soli

Proprio perché la "pancia" sa quello che ci capita bisogna saper interpretare i suoi segnali, che sono semplici: rumori, dolori, odori, gonfiore, stipsi e il suo contrario. La "pancia" sa un sacco di cose su di noi che noi stessi ignoriamo, o comunque le scopre prima e poi ce le racconta. «Anche se si tratta di sintomi sopportabili», continua la specialista, «di cui è possibile conoscere in anticipo l'insorgenza, è importante rivolgersi a un medico per una visita, un'attenta valutazione dei sintomi e per eseguire esami mirati per capire se possono esserci altre cause. Per esempio, la presenza di *Helicobacter Pylori*, un batterio che si annida nel muco gastrico, o di ulcere gastriche o duodenali. Casi in cui lo specialista sa consigliare il modo corretto per trattare queste cause. Va evitato, infatti, il fai da te, magari mescolando medicinali e sostanze diverse. Una cura inadeguata, infatti, è peggio che non curarsi. Diventa anco-

ra più importante sottoporsi a una visita medica se i dolori hanno recente insorgenza, si avvertono anche di notte, se si presenta vomito, se si perde peso, se si fa fatica a mandare giù i bocconi, se compare avversione verso alcuni alimenti, come la carne. L'esame più importante da eseguire è la gastroscopia, che richiede una semplice preparazione e può essere eseguito con una leggera sedazione in centri specializzati. Consiste nell'osservare attraverso un endoscopio alcuni organi come l'esofago, lo stomaco, il duodeno, la prima parte dell'intestino, e di eseguire delle biopsie, il prelievo di frammenti di mucosa per individuare o escludere la presenza di malattie più gravi di questi organi».

Sedersi a tavola con un amico

Il modo migliore per prevenire e curare la dispepsia funzionale è un corretto

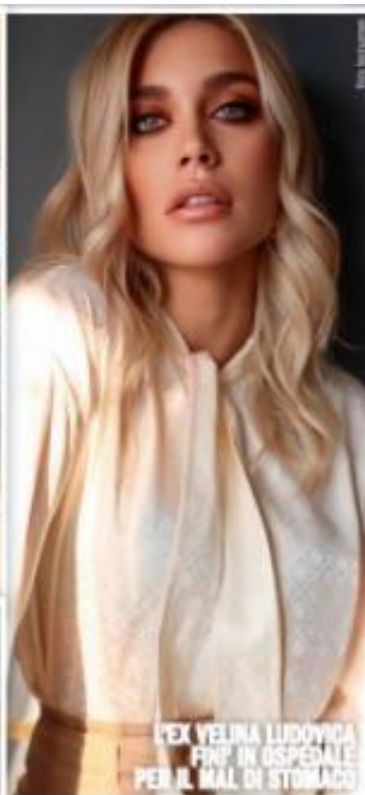
stile di vita, a partire dalla tavola. «L'alimentazione», prosegue la dottoressa, «gioca un ruolo fondamentale. Bisogna pensare che, in condizioni normali, il nostro stomaco può gestire un volume di un litro, un litro e mezzo al massimo. Se ingeriamo il corrispondente di 4 litri, è normale che lo stomaco vada in crisi e ci faccia pagare le conseguenze. Cosa che accade spesso durante le feste, quando pranzi e cenoni diventano impegnativi per quantità e durata». Concentrare tutto il cibo in un solo pasto può essere paragonato a concentrare il lavoro di una giornata in poche ore. Lo stomaco, in genere, impiega 2-3 ore per svuotarsi completamente, ma non è una regola valida per tutti. Gli eccessi mettono in difficoltà la capacità di gestione e digestione con i ben noti sintomi, oltre a causare sovrappeso, obesità, fegato grasso. Dobbiamo ricordare che lo stomaco regola l'immissione dei nu-

trienti nell'intestino tenue per ottimizzarne la digestione e l'assorbimento e non tutti i nutrienti sono uguali tra loro (l'olio d'oliva, per esempio, non è uguale al mascarpone). **Proteine e carboidrati determinano diverse velocità di svuotamento dello stomaco**, per questo è importante anche la qualità di ciò che mettiamo a tavola. «Una buona regola», conclude la Buscarini, «è mangiare meno, scegliendo alimenti di qualità. Bisogna sedersi a tavola chiedendosi: a chi vorrei sedermi accanto, a un amico o a un nemico della mia salute?» E, tra i nemici, ci sono i cibi pronti con additivi alimentari, quelli così comodi da mettere nel microonde, snack, merendine, salumi, tutti quei prodotti con una lista di ingredienti infinita (basta leggere le etichette) e sono responsabili dell'aumento delle malattie croniche di stomaco e intestino in Occidente.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

DIVA

E DONNA



MALESSERI A sin., l'ex velina di "Striscia la notizia" Ludovica Frasca, 29 anni: qualche anno fa è stata ricoverata in ospedale per tre giorni a causa di un forte mal di stomaco. Più a sin., Alessia Marcuzzi, 49: fin da piccola la conduttrice ha sofferto di bruciori allo stomaco, una gastrite che oggi è sotto controllo, come ha raccontato lei tempo fa, spiegando che ha risolto il problema prestando attenzione a quello che mangia e sottolineando anche che il suo disturbo non ha nulla a che fare con lo stress. Come lo ha capito? Perché quando è in tv si sente in forma e non ha alcun dolore. Più a sin., sotto, Sergio Muniz, 46: in passato l'attore è finito al pronto soccorso per un'esofagite da reflusso gastroesofageo.



SILVIO DANESE
Gastroenterologo
San Raffaele di Milano



ELISABETTA BUSCARINI
Gastroenterologa
Ospedale Maggiore di Crema



STRESS E AGITAZIONE SA sin., J-Ax (all'anagrafe Alessandro Aleotti), 49, messo a dura prova dal Covid lo scorso aprile, con dolori alle ossa e lo stomaco piegato in due: «C'è stato il dolore e la paura, l'ansia di non sapere cosa accadrà e la paura, come è successo a me e a mia moglie di poter lasciare nostro figlio orfano», ha detto il rapper. A sin., sopra, Emma Marrone, 37: la cantante ha raccontato di sentirsi preda dell'ansia prima di salire sul palco.