

OGGI

la settimana
della televisione italiana

FEDERICA PELLEGRINI

Un amore esultato
a tutto per 3 anni
ora si sposa con il
suo Mattéo, attore

BELÉN E ANTONINO

OTO ESCLUSIVA
si sono bruciati
di nuovo separati
dopo il weekend
romantico a Parigi

MONTALBANO

DROGA DELLO STUPRO

La Roma-bone Irene
dice l'arresto della
santa di Omelia Neri

10€ 10
www.oggi.it

INTERVISTA
ESCLUSIVA

GERRY SCOTTI «MI HA SALVATO LA MIA NIPOTINA»

«ERO GRAVISSIMO PER IL COVID»,
RACCONTA A «OGGI» IL POPOLARE
CONDUTTORE. «MA MI HA DATO
FORZA IL PENSIERO DELLA NASCITA
DI VIRGINIA: DEVO FARCELA PER LUI,
MI SONO DETTO. E CE L'HO FATTA»



OGGI

BENESSERE

PAGINE UTILI!

CHI NON HA MAI MAL DI PANCIA?

Stress, ansia, cattiva digestione: sono tanti i "dolorini" addominali

POSSONO VARIARE IN BASE ALLA ZONA IN CUI SI PRESENTANO, ALLA DURATA E ALL'INTENSITÀ DEL SINTOMO. ECCO COME RICONOSCERLI E CHE COSA FARE

di Alice Corti

Quante volte la nostra pancia ci dà del segnale che qualcosa non va. Dai "Sono così nervoso che mi si è chiuso lo stomaco", ai "Quanta tensione per l'esame all'università, sono corso in bagno più volte", è una sorta di barometro del nostro benessere. I dolori possono essere passeggeri, come in questi casi abbastanza comuni, oppure possono celare qualche problema in più. L'importante è saperli riconoscere. **Elisabetta Buscarini**, direttore Uoc di

Gastroenterologia ed endoscopia digestiva all'Ospedale Maggiore di Crema, ci aiuta a fare chiarezza. Con una premessa: «Mangiate frutta e verdura per un adeguato apporto di fibre, assieme ai cereali integrali, i latticini non grassi nella giusta quantità e riducete la carne rossa e processata». E un avvertimento: «Bisogna valutare l'intensità e la durata del sintomo. Se è sopportabile e si risolve in poco tempo, non è necessario preoccuparsi. Se non ci permette di

svolgere le attività quotidiane e persiste, è meglio rivolgersi a un medico».

CHE FIAMMATE!

Il bruciore che si irradia dallo stomaco verso l'alto è sintomo di **reflusso gastroesofageo**. Chi ne soffre deve mantenere una posizione eretta dopo pranzo, evitare caffè, tè, pomodori e cioccolato,

non indossare cinture che stringono, dormire con la testa più in alto rispetto al resto del corpo e avere un indice di massa corporea (Bmi: si ottiene dividendo il peso, in kg, per il quadrato della statura, in metri) non oltre 22.

L'apparato digerente è un "secondo cervello". Quindi se siete arrabbiati o stressati, la tensione si riverserà lì con crampi o stomaco "chiuso". Potete attenuare lo **stress** facendo attività fisica regolare, che aiuta anche il transito del cibo. Alimentatevi bene ed eventualmente seguite una psicoterapia.

SENSAZIONE DI DISAGIO

Dolori all'intestino, che migliorano o scompaiono dopo l'evacuazione, sono ricorrenti in chi ha il **colon irritabile**.

E per i piccoli fastidi, sì alla natura

«La prima digestione avviene nella bocca», spiega **Ciro Vestita**, medico fitoterapeuta e volto di Rai 1, autore di *Cibi ed erbe che curano* (Bur Rizzoli). «Per questo è indispensabile masticare bene gli alimenti, più volte. E ridurre le porzioni». Poi, per "tamponare" i malesseri che non necessitano dell'intervento medico, si possono usare rimedi naturali. La **lavanda** è un ottimo ansiolitico e favorisce il sonno: va bene sia come tisana, sia in capsule. La **camomilla** è da maneggiare con cura: ha un effetto rilassante solo se l'acqua è portata a una temperatura massima di 80 °C.

Quando si superano i 100 °C, si rovina il principio attivo e diventa, al contrario, un eccitante. Lo **zenzero** ha un potere digestivo: un decotto con 5 grammi di radice di zenzero e 300 ml di acqua aiuta dopo una cena pesante. Sarà un ottimo sostituto del bicarbonato. Per contrastare "l'aria nella pancia", provate una pasticca di **finocchio** e zenzero. Un decotto di **melissa**, come già si faceva ai tempi di re Luigi XIV, dona calma ed energia.

Sempre per ritrovare la calma, fate una camminata in un bosco: gli alberi liberano i terpeni, idrocarburi che rilassano.

A.C.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

CIRO VESTITA,
FITOTERAPEUTA



OGGI

IL RINGRAZIAMENTO
DELLA FAMIGLIA ITALIANA



È un funzionamento anomalo dell'intestino che si associa a sensazione di *discomfort* e a gonfiore di pancia. Se occasionali, possono essere causati anche da cattiva alimentazione. Se si presentano sempre, è meglio parlarne con il gastroenterologo. Fate attenzione alle situazioni stressanti e ai Fodmap (i cibi che fermentano) e che, generando il meteorismo, "l'aria nella pancia", potrebbero causarvi questi dolori.

I CIBI DA EVITARE

Appena mangiate un cibo (come fragole o funghi) sentite un dolore addominale? Potrebbe essere un'intolleranza alimentare. Evitate del tutto quello specifico alimento. L'intolleranza al lattosio, invece, causa scariche liquide.

A SINISTRA E A DESTRA

Se si percepisce un dolore forte sul fianco sinistro, potrebbe trattarsi di **diverticolite**. Il male potrebbe riflettersi però anche a destra, che fa da cassa di risonanza. Una visita è d'obbligo. Invece l'**appendicite**, in basso a destra, si infiamma soprattutto in bambini e adolescenti. Se i dolori non sono forti, potrebbe trattarsi di **intestino irritabile**.



L'ESPERTA
Elisabetta Buscarini dirige Gastroenterologia ed endoscopia digestiva all'Ospedale Maggiore di Crema.

QUANDO NON SI SCHERZA

Chi ha l'**ulcera**, ha male allo stomaco già a digiuno. Se sentite un dolore fortissimo sotto lo sterno, potrebbe trattarsi di una **colica biliare**, che molti scambiano per infarto. Rivolgetevi subito al pronto soccorso. Lo stesso se il male insopportabile è a livello della cintura addominale: potrebbe essere un **dolore pancreatico**. E, al primo accenno di sangue nelle feci, fate uno *screening*.

BRUTTE ABITUDINI

Alcol e fumo sono fattori di rischio. Non siate sedentari e restate normopeso. A chi ha tra i 50 e i 69 anni (o 74, a seconda delle Regioni), viene offerta ogni due anni la ricerca del sangue occulto. ●