



La sigla Ibd significa Inflammatory Bowel Diseases, malattie infiammatorie croniche dell'intestino. Io l'ho ribattezzata Intestino Bistrattato e quindi Disbiotico, Disperato perché non capisce perché lo trattiamo così male, Distrutto da un'alimentazione incongrua, insostenibile...

Disbiosi vuol dire alterazione dell'equilibrio dei germi intestinali che coabitano nel nostro intestino. Si tratta di 50-100.000 miliardi di microbi che lavorano per noi, per aiutarci a smaltire i resi-

dui di cibo non digeriti, sintetizzare vitamine e altre sostanze utili, sostenere il nostro sistema immunitario. Secondo quello che mangiamo prevalgono certe specie piuttosto che altre.

Studi recenti basati sul riconoscimento del Dna batterico nelle feci hanno evidenziato che in chi soffre di colite ulcerosa mancano i lattobacilli e gli eubatteri, entrambi amici del nostro intestino. Da questo tipo di studi non si può concludere con certezza che sia la mancanza di questi microbi a cau-

sare la malattia; potrebbe essere, al contrario, che se ne siano andati proprio a causa della malattia. Si potrebbe trattare, cioè, di quello che in epidemiologia si chiama «causazione inversa». I clinici sanno però che la somministrazione di probiotici (lattobacilli, bifidobatteri e saccaromiceti) aiuta a prolungare le fasi di remissione della malattia, per cui è ragionevole concludere che mantenere in buona salute i nostri amici microbi sia utile anche per mantenere la salute dell'intestino. Natural- ➔

di **Franco Berrino***

L'intestino disperato

Creme di cereali e verdure sono un toccasana per la pancia.
Nel prestigioso centro di ricerca milanese le esperienze di cure eccezionali

FOTOLIA/ALBIX

mente ci sono anche altre cause, in particolare la predisposizione genetica, perché chi ha un genitore, un fratello o una sorella ammalati ha un rischio maggiore di ammalarsi, ma contro i geni non possiamo fare niente, possiamo solo prendere atto che il nostro intestino è più debole, più suscettibile all'incongruità del nostro stile di vita e del nostro cibo.

Gli indizi sulle cause

Il termine Ibd raggruppa le patologie chiamate morbo di Crohn (malattia infiammatoria cronica della parete dell'intestino) e colite ulcerosa (malattia infiammatoria cronica della mucosa del grosso intestino), due patologie che possono essere molto gravi, e che sono spesso trattate con farmaci pesanti e/o con interventi chirurgici talvolta invalidanti. La prima colpisce soprattutto il tratto terminale dell'intestino tenue subito prima di immettersi nell'intestino crasso attraverso la valvola ileo-cecale. La parete intestinale infiammata si ispessisce e giunge talvolta a restringere il lume fino a impedire il transito. E troppo spesso, dopo anni di dolori addominali, diarrea alternata a stipsi, e anche occlusioni intestinali, si finisce per ricorrere alla chirurgia, che risolve il problema acuto senza guarire la malattia. La colite ulcerosa, come dice il nome, è caratterizzata dalla presenza di numerose ulcere sanguinanti. Il sintomo principale è la diarrea, con numerose scariche ematiche quotidiane e conseguente anemia. In entrambi i casi l'assorbimento intestinale degli alimenti è compromesso e questi malati finiscono per soffrire di malnutrizione. Soffrono inoltre per gli effetti collaterali dei farmaci, in particolare del cortisone, che sono spesso costretti a utilizzare per anni se vogliono avere una vita minimamente normale.

Ci sono pochi studi sulle cause

di queste patologie. Alcuni di questi hanno suggerito che chi fuma si ammala un po' di più di morbo di Crohn e un po' meno di colite ulcerosa. Non sappiamo quale potrebbe essere il meccanismo. Ci sono studi che hanno osservato che chi aveva un gatto in casa da bambino e molti fratelli si ammala di meno, come se un ambiente meno asettico irrobustisse il sistema immunitario; ma altre ricerche non hanno confermato queste osservazioni.

Per quanto riguarda l'alimentazione, gli studi hanno segnalato che i bambini e gli adolescenti che ne soffrono hanno frequentemente un'alimentazione basata su carni, dolci e cibi grassi, mentre mangiano raramente frutta, verdura, olio di oliva, pesce, cereali e frutta secca. **Anche i dati sugli adulti mostrano che i malati hanno uno stile alimentare ricco di zucchero,** dolci, cioccolato, bevande di cola, fast food e grassi, sia saturi (animali) sia poli-insaturi (vegetali), sia margarine. Anche i risultati di questi studi che confrontano persone malate con persone sane di controllo potrebbero essere distorti da causazione inversa, per cui è difficile concludere con sicurezza, per esempio, che la mancanza di cereali, verdura e frutta sia effettivamente una causa della malattia o non ne sia piuttosto una



conseguenza, dovuta al fatto che questi pazienti evitano i cibi ricchi di fibre perché le fibre irritano la mucosa intestinale e possono causare diarrea.

I medici consigliano ai malati che soffrono di enteriti di evitare le fibre, in particolare le fibre dei cereali indurite dalla cottura al forno (pane e biscotti integrali) e le verdure molto fibrose, perché le fibre grattano la mucosa e contribuiscono all'infiammazione con un'irritazione meccanica. Ai malati non rimane che mangiare cibi senza fibre, cioè carni, latticini e zucchero. Apparentemente li sopportano bene, nel senso che non danno disturbi immediati, ma alla lunga peggiorano l'infiammazione perché nella putrefazione intesti-



INDIRIZZI UTILI

Insieme all'Istituto tumori

Francò Berrino è Direttore del Dipartimento di medicina preventiva e predittiva dell'Istituto tumori di Milano, in questo periodo ha avviato il Progetto Diana per studiare un gruppo di donne a rischio di recidive di cancro alla mammella.

L'Associazione di volontariato onlus Lega Vita e Salute è uno degli sponsor della ricerca. Per chi volesse contribuire a sostenere le nostre attività può farlo sia versando un contributo libero al seguente numero di conto corrente postale: **16675043**, sia riportando sulla dichiarazione dei redditi per il 5 per mille il seguente codice fiscale: **96 111 470 587**.

Info: **055/2326289**



FOTOLIA/JOAN GOMEZ PONS

nale delle proteine animali (carni, latte e formaggi) si libera idrogeno solforato, un gas tossico per la mucosa. Sono consigliabili piccole quantità di pesce, perché il grasso del pesce riduce l'infiammazione.

Un dolce nemico

L'altro grande nemico dell'intestino è lo **zucchero**, ritrovato costantemente negli studi su dieta e Ibd, il cui eccesso difficilmente può essere interpretato come conseguenza della malattia. Lo zucchero (il saccarosio) favorisce l'infiammazione, le pareti intestinali perdono tono, si accentua la proliferazione delle cellule del rivestimento mucoso, tanto che si sospetta che lo zucchero favorisca la comparsa del cancro. Anche le farine raffinate, i dolci e in generale i prodotti da forno sono nocivi. Va molto bene, invece, mangiare i cereali integrali sotto forma di crema, in particolare la crema di riso integrale, perché il riso integrale contiene sostanze antinfiammatorie (una tazza di riso integrale in sette tazze di acqua, sale marino, cuocere per due-tre ore a fuoco basso poi passare al setaccio in modo da togliere le fibre; oppure si può partire da una semola di riso integrale, meglio se macinata di fresco e poi tostata, con cui si può fare una crema in

10-15 minuti, sempre da passare al setaccio).

La dieta all'Istituto di Milano

Le mucositi del tubo digerente causano un'aumentata permeabilità intestinale, che favorisce l'assorbimento di sostanze tossiche. Per contrastare l'aumentata permeabilità è utile ispessire la crema di riso con l'amido tratto dalla radice del **kuzu** (una pianta selvatica rampicante, *Pueraria lobata*, *Pueraria irsuta*, che cresce sulle montagne e sui vulcani del Giappone, ndr): sciogliere un cucchiaino di kuzu in poca acqua fredda, aggiungere alla crema e far bollire per pochi minuti.

All'Istituto dei tumori di Milano, dove abbiamo molta esperienza di **enteriti** perché sono spesso causate dalle chemioterapie, insegniamo varie ricette a base di crema di riso, abbinata a creme di verdure (passare insieme al cereale le cipolle soffritte a lungo in una padella appena unta di olio di sesamo o extravergine d'oliva, oppure carote, zucca, lenticchie rosse o, con attenzione perché anch'essi ricchi di zolfo, broccoli o cavolfiori cotti al vapore, ma le verdure hanno effetti diversi nei diversi pazienti). Oltre alla crema di riso può andar bene il porridge di fiocchi di avena e la polenta di grano saraceno.

Anche se si tratta di creme devono essere masticate a lungo, perché la digestione degli amidi dipende dalla saliva, altrimenti si possono avere fermentazioni intestinali. Con attenzione si potranno introdurre ricette a base di tofu, le cui proteine sono meno tossiche di quelle della carne perché contengono pochi aminoacidi solforati, e poi il riso semintegrale in chicco, il miglio, la quinoa.

Un ottimo condimento è la curcuma, conosciuta da millenni come antinfiammatorio. Vanno bene le lenticchie rosse (decorticate),

mentre gli altri legumi devono essere introdotti con prudenza, sempre passati al setaccio per togliere la buccia. Se compare stitichezza si preparerà una bevanda a base di alga agar agar (scioglierne un cucchiaino in una tazza di succo di mela senza zucchero, portare a ebollizione per un paio di minuti, spegnere il fuoco e bere tiepido, prima che diventi una gelatina), tutte le sere per una settimana. Particolarmente indicata è la zuppa di miso (il miso è una pasta di soia e un cereale fermentati a lungo), utilissima per risanare il tubo digerente dai danni da chemioterapia e radioterapia, facile da preparare (stemperare un mezzo cucchiaino di miso in un po' d'acqua tiepida, aggiungere a fine cottura a un brodo vegetale senza sale e spegnere il fuoco) molto nutriente e facilmente assimilabile perché contiene proteine già digerite dalla fermentazione.

È utile fare il brodo utilizzando anche qualche centimetro di alga Wakame (si trova secca nei negozi di cibi naturali), che contiene mucillagini lenitive per la mucosa intestinale. Abbiamo visto casi drammatici, trattati senza successo con farmaci per anni, risolversi fino a consentire una vita normale dopo poche settimane di dieta a base di crema di riso integrale, qualche zuppa di miso e creme di verdura, con poche integrazioni di tofu o pesce.

A parte queste forme gravi, le malattie infiammatorie croniche dell'intestino includono anche patologie meno gravi e meno specifiche come la diverticolite, il colon irritabile, le coliti croniche non altrimenti specificate, non ulcerose ma pur sempre fastidiose. I suggerimenti dati per le Ibd vanno bene anche per queste forme.

* Direttore del Dipartimento di medicina preventiva e predittiva dell'Istituto tumori di Milano

