

## ***L'Intestino Ha Un Cervello***

I cinesi, con le logge energetiche, avevano capito già seimila anni fa il collegamento dell'apparato digerente con la psiche. Le cinque logge energetiche erano indicate come elementi naturali e ognuna aveva abbinati un viscere, un organo e uno stato psicologico: legno, con cistifellea, fegato e collera; fuoco, con intestino tenue, cuore e gioia; terra con stomaco, pancreas e riflessione; metallo, con intestino crasso, polmone e tristezza, acqua con vescica, rene e paura. Notiamo che su cinque logge, quattro hanno uno o due organi e/o visceri dell'apparato digerente. È indubbia quindi l'importanza di quello che mangiamo per il nostro benessere fisico e psichico.

La medicina scientifica, dopo anni di studi e pubblicazioni su riviste scientifiche accreditate, ha scoperto che esiste una connessione tra il cervello e l'intestino. È una connessione bivalente, cioè da cervello a intestino, ma anche da intestino a cervello. L'intestino viene chiamato "secondo cervello".

C'è un'influenza dal cervello all'apparato digerente quando ansia, paura, stress, si manifestano con sintomi quali nausea, vomito, sensazione di chiusura allo stomaco, gastrite, coliche, crampi addominali, stipsi, diarrea. ecc.

Abbiamo contemporaneamente un'azione dall'addome al cervello, con disturbi gastroenterici che possono provocare ansia, depressione, paure. L'intestino ha anche un completo sistema immunitario che ci protegge da microrganismi patogeni e sostanze tossiche, ma in caso di squilibrio può manifestare patologie autoimmuni, allergie cutanee, respiratorie e sintomi dolorosi alle articolazioni.

L'intestino tramite le cellule cromaffini produce il 95% della serotonina del nostro corpo. La serotonina è utilizzata per regolare la peristalsi e l'attività digestiva. Attiva anche il cervello con segnali di sazietà o di nausea. L'abbondanza di serotonina può provocare allergie. Abbiamo per questo, in condizioni normali, un riassorbimento della serotonina in eccesso. Questo non è possibile se è presente un'inflammatione alla mucosa intestinale per saturazione dei sistemi di riassorbimento con conseguente stipsi. Allo stesso tempo l'inflammatione attiva un enzima che distrugge la serotonina con deficit a livello cerebrale e depressione. Il triptofano, un amminoacido precursore della serotonina, è attivato dall'introduzione di carboidrati più che dalle proteine. Mangiando pasta, pane dolci, il nostro umore migliora, ma non dobbiamo eccedere, perché l'eccesso di zuccheri provoca anche un effetto deprimente nel cervello con incapacità di utilizzare i carboidrati. Possiamo utilizzare gli zuccheri semplici della frutta e della verdura che sono maggiormente digeribili e assimilabili a livello cerebrale.

L'apparato digerente, purtroppo, oltre a digerire le materie prime degli alimenti, quali carboidrati, grassi e proteine, deve fare i conti con i coloranti, i conservanti, gli antiparassitari, gli antibiotici, gli ormoni, che con l'avvento della chimica hanno inquinato tutti i cibi. È sempre più difficile trovare alimenti integrali e coltivati biologicamente anche se negli ultimi quindici anni c'è una maggiore attenzione alla qualità dei cibi che compriamo. Fino agli anni cinquanta del secolo scorso, ci siamo nutriti con la dieta mediterranea che privilegiava i cereali integrali quali farro segale grano saraceno mais. Siamo passati in seguito ad una alimentazione che crediamo ancora mediterranea (e i mass media non finiscono mai di ripetere che in Italia si mangia meglio che in altri stati) perché continuiamo ad alimentarci con pasta di frumento, pomodoro e pane. Questi purtroppo non rispettano i canoni della dieta mediterranea per varie ragioni. Prima di tutto il chicco di frumento utilizzato per la pasta non è integrale, cioè non ha il germe di grano che contiene le vitamine, i sali minerali e gli oligoelementi, e non ha nemmeno la cuticola, quella che conosciamo come crusca, che contiene le fibre necessarie ad eliminare le scorie dopo la digestione. Inoltre il pomodoro con cui condiamo la pasta è un abbinamento sbagliato a livello digestivo, perché la pasta è un carboidrato, cioè è dolce, il pomodoro è un frutto, ed è acido. Non dobbiamo meravigliarci se dopo un pasto a base di pastasciutta col pomodoro insorgono acidità di stomaco, gonfiore, dolori addominali, stitichezza o diarrea a seconda della irritazione che questi alimenti provocano alle nostre mucose intestinali. Lo stesso discorso vale per il pane. Oltre al frumento non integrale e al lievito chimico, contiene alcuni edulcoranti che lo rendono soffice, con la crosta marrone, con la mollica morbida. È sicuramente l'alimento che consumiamo di più, tanto che ne diventiamo intolleranti. Quanti di noi dopo aver mangiato un pezzo di pane non sanno resistere e ne mangiano un chilo? Nei ristoranti, mentre aspettiamo di essere serviti mangiamo avidamente il contenuto del cestino del pane, dove ci sono anche grissini, crackers, triangolini di pan carrè. Se i camerieri non sono veloci a consegnarci il primo piatto, il risultato è la sensazione di sazietà prima ancora di iniziare il pasto. Lo stimolo della sazietà arriva a livello ipotalamico dopo venti minuti dall'inizio del pasto. Quando mangiamo troppo in fretta e in cinque minuti abbiamo finito il pasto, (succede per l'ansia provocata dalla fretta di correre al lavoro, specialmente quando si mangia nei self service, dove abbiamo a disposizione tutto il cibo nello stesso momento), abbiamo altri quindici minuti per lo stimolo di sazietà. Siamo costretti a mangiare ancora per riempire questa sensazione di vuoto di quindici minuti, così ci alimentiamo in eccesso. Probabilmente il cervello

intestinale è più intelligente del cervello primario, perché agisce in modo autonomo. Il cervello primario è condizionato dal nostro stile di vita e spesso non riusciamo ad usarlo nel migliore dei modi.

***Dott. Giovanni Angilè***  
**Medico Chirurgo**

Agopuntura - Omeopatia - Neuralterapia - Mesoterapia Omeopatica – Riflessoterapie  
Terapia del dolore - Chiroterapia (Manipolazioni Vertebrali)  
Kinesiologia Applicata - Ipnosi - Allergie Alimentari

Per informazioni telefonare al: 349 2344166  
Studio: Via Nino Bixio, 9 - 35030 Caselle di Selvazzano (PD)  
Sito internet: [www.giovanniangile.it](http://www.giovanniangile.it)