



Nutrirsi di salute – Giugno 2012

Igiene dell'intestino

Perché è importante l'igiene dell'intestino?

Il nostro corpo diventa spesso un vero e proprio deposito di tossine derivanti da molti fattori tra cui una cattiva alimentazione, tecniche di cottura inadeguate, stress psico-fisico a cui siamo sempre più esposti, oltre a quelle generate da altri agenti inquinanti. Purtroppo molte di queste tossine vengono proprio accumulate nell'intestino che corrisponde all'ultima sezione dell'apparato digerente.

Dal punto di vista anatomico si differenzia in due parti principali, intestino tenue ed intestino crasso, con una lunghezza complessiva di circa 7-8 metri e con una superficie totale globale di circa 100 m² (comprese le estensioni dei villi intestinali).

Una scarsa igiene dell'intestino genera una cattiva efficienza di questa parte del nostro corpo, favorendo così molti problemi di salute.

Prendiamo quindi in considerazione alcune cause e conseguenze di una scorretta funzionalità dell'intestino.

Cause

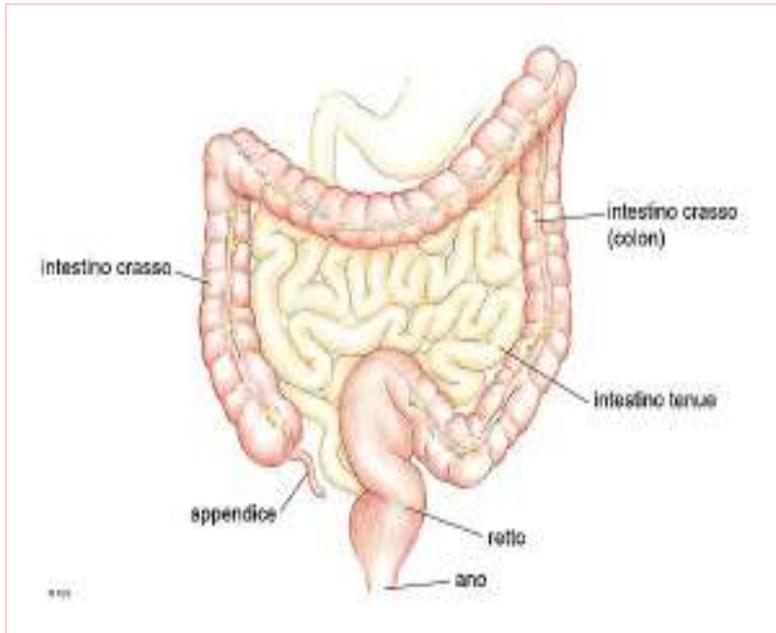
- ⊗ Abuso di bevande gassate e/o alcolici
- ⊗ Utilizzo di cibi prevalentemente cotti
- ⊗ Consumo smisurato di “cibo spazzatura” (junk food)
- ⊗ Eccesso di proteine di origine animale (in particolare la carne)
- ⊗ Scarso consumo di frutta e verdura
- ⊗ Farmaci assunti in dose elevata
- ⊗ Insufficiente attività fisica
- ⊗ Eccessivo uso di lassativi
- ⊗ Limitato o totale assenza del consumo di legumi (ceci, lenticchie, fagioli, ecc.)
- ⊗ Scarsa idratazione (non sufficiente assunzione di acqua)
- ⊗ Scorretta masticazione
- ⊗ Sostanze nervine in eccesso (the, caffè, ecc.)
- ⊗ Elevata assunzione di spezie e/o additivi chimici
- ⊗ Utilizzo abbondante di grassi
- ⊗ Zuccheri raffinati e/o sale assunti in eccesso
- ⊗ ecc...

E le conseguenze non tardano ad arrivare...

Conseguenze

- ⊗ Acne
- ⊗ Aumento dell'incidenza della formazione dei tumori
- ⊗ Calo energetico di vitalità
- ⊗ Candidosi
- ⊗ Colon irritabile o colite
- ⊗ Cistiti
- ⊗ Difficoltà digestive
- ⊗ Disbiosi intestinale
- ⊗ Disfunzioni della mucosa
- ⊗ Diverticoliti
- ⊗ Dolori ad evacuare
- ⊗ Emorroidi
- ⊗ Flatulenza (gas intestinale)
- ⊗ Gonfiore addominale
- ⊗ Infiammazioni intestinali
- ⊗ Maggiore predisposizione alle malattie
- ⊗ Mal di testa
- ⊗ Malassorbimento dei principi nutritivi
- ⊗ Sovrappeso e obesità
- ⊗ Stanchezza e spossatezza
- ⊗ Stipsi e/o diarrea
- ⊗ ecc...

Quali sono i metodi consigliati per ripulire il nostro intestino?



Abbiamo accennato alle varie cause e conseguenze di una non regolare efficienza dell'intestino, prendendo in considerazione sia l'intestino tenue che quello crasso.

Tuttavia se il primo corrisponde al tratto dell'apparato digerente dove l'acqua e le sostanze nutritive necessarie all'organismo vengono assorbite e si completa la digestione degli alimenti, l'intestino crasso rappresenta invece la parte terminale del tubo digerente

con la funzione primaria di accumulare i residui del processo digestivo e favorirne l'espulsione.

In questo contesto prenderemo in esame proprio l'intestino crasso dando diversi consigli per favorire la sua pulizia; infatti come ogni giorno ci laviamo il volto, dovremmo avere l'accortezza di tenere pulito anche il nostro apparato digerente con particolare attenzione alla sua regolare evacuazione, oltre che cercare di rinforzare la nostra flora batterica intestinale.

È importante ricordare che all'interno di un intestino "sporco" risiedono numerosi e pericolosissimi batteri, parassiti, perciò al fine di evitare di "tenerci dentro" accumuli di rifiuti malsani, dovremmo favorire una buona tonicità intestinale in modo da espellere le feci una volta al giorno; qualcuno è paragonato ad un orologio svizzero riuscendo ad eliminare i residui fecali quotidianamente, tuttavia evacuazioni ogni 2-3 giorni sono in genere considerate normali ed accettabili.

Per alcune persone la costipazione diventa invece un vero e proprio problema a cui spesso cercano una soluzione tramite l'utilizzo (ed abuso!) dei lassativi, generando inoltre quasi una vera e propria assuefazione e con il rischio di favorire l'insorgere di alcune delle complicanze precedentemente enunciate; difatti per quanto concerne i lassativi, anche se naturali, non dovrebbero essere assunti continuamente per non irritare troppo le mucose intestinali.

È inoltre importante ridurre il dosaggio degli antrachinoni, sostanze che stimolano la peristalsi intestinale; quest'ultimi presentano controindicazioni in caso di gravidanza, allattamento, bambini piccoli, forti infiammazioni (o dolori addominali di origine sconosciuta) e occlusioni intestinali.

Consideriamo quindi alcuni suggerimenti e rimedi naturali per ripulire e disintossicare l'intestino crasso.

Alcuni suggerimenti e rimedi

- ☺ Seguite un'alimentazione equilibrata e ricca di fibre vegetali
- ☺ Consumate cereali e loro derivati preferibilmente integrali e biologici
- ☺ Introducete ogni giorno almeno 4-5 porzioni di frutta e verdura
- ☺ Favorite l'utilizzo di prodotti contenenti fermenti probiotici
- ☺ Inserite nel menù settimanale legumi secchi, freschi o surgelati ricchi di fibre
- ☺ Utilizzate erbe carminative che riducono il gonfiore e leniscono i dolori come ad esempio finocchio, cumino, coriandolo, zenzero, liquirizia, malva, carciofo, camomilla, issopo, ecc.
- ☺ Assumete infusi e/o decotti di piante che stimolano la peristalsi intestinale anche sottoforma di compresse: rabarbaro, senna, frangula, aloe, ecc.

Ingredienti e preparazione della tisana al rabarbaro:

5 cucchiaini da caffè di radici secche di rabarbaro, 1 litro di acqua. Portate ad ebollizione l'acqua, aggiungete le radici di rabarbaro, spegnete il fuoco, coprite la pentola con il coperchio e lasciate in infusione per circa 10 minuti. Bevete una tisana di rabarbaro la sera, prima di andare a dormire.



- ☺ Combattete la stitichezza con prugne secche e semi di lino

Ingredienti e preparazione lassativo naturale: *2-3 prugne secche, semi di lino, acqua. Mettete in ammollo per tutta una notte le prugne secche snocciolate in mezzo bicchiere di acqua fredda, con qualche cucchiaino di semi di lino. La mattina a digiuno bevete (e mangiate!) tutto il composto e ripetete questa operazione per una o 2 settimane.*



- ☺ Intraprendete un programma depurativo e detossificante per l'intestino
- ☺ Verificate che il vostro peso forma sia nella norma, quindi che non siate né sottopeso, né sovrappeso o obesi
- ☺ Praticate un'attività fisica quotidiana (includendo possibilmente anche addominali e flessioni)

Fondamentale è però garantire la corretta quantità di fibra vegetale che per una persona adulta corrisponde a circa 25-30 grammi al giorno, dose generalmente garantita dal consumo quotidiano di circa 5 porzioni tra frutta e verdura, mentre per le persone non maggiorenni la quantità corrisponde all'età dell'individuo + 5 grammi; ad esempio un bambino di 10 anni necessiterà di 15 grammi al giorno di fibra.

Vorrei quindi concludere sottolineando ancora una volta l'importanza di rieducarci alla pulizia del nostro intestino e, in caso di problematiche lievi o di gravi ostruzioni, ricercare le differenti soluzioni che, come è stato citato prima, possono essere diverse, a volte complementari o abbinate addirittura a particolari pratiche igieniche quali ad esempio il clistere, il digiuno e l'idroncoloterapia (forma moderna di lavaggio intestinale).

Di seguito è riportata una tabella con il contenuto di fibre alimentari di alcuni alimenti, indicati in ordine decrescente.

CONTENUTO DI FIBRE ALIMENTARI NEGLI ALIMENTI

Alimento	Fibra totale (g/100g p.e.)
1) Crusca di frumento	42.4
2) Biscotti integrali arricchiti con fibra	28
3) Carrube	23.1
4) Fave secche crude	21.1
5) Fagioli -Cannellini secchi crudi	17.6
6) Fagioli crudi	17.5
7) Fagioli -Borlotti secchi crudi	17.3
8) Piselli secchi	15.7
9) Pop corn	15.1
10) Farina di segale	14.3
11) Fichi, seccati al forno e mandorlati	14
12) Passiflora	13.9
13) Lenticchie secche crude	13.8
14) Castagne, secche	13.8
15) Cocco, essiccato	13.7
16) Ceci secchi crudi	13.6
17) Fichi, secchi	13
18) Fagioli, dall'occhio secchi	12.7
19) Mandorle dolci, secche	12.7
20) Snack di frutta pressata	12.6
21) Mele, disidratate	12.5
22) Soia secca	11.9
23) Farina di soia	11.2
24) Arachidi, tostate	10.9
25) Pistacchi	10.6
26) Frumento duro	9.8
27) Frumento tenero	9.7
28) Noci pecan	9.4
29) Orzo perlato	9.2
30) Datteri, secchi	8.7
31) Farina di frumento integrale	8.4
32) Tartufo nero	8.4
33) Semi di zucca secchi	8.4
34) Prugne secche	8.4
35) Fiocchi d'avena	8.3
36) Lenticchie secche, cotte [bollite in acqua distillata senza aggiunta di sale e scolate]	8.3
37) Castagne, arrostate	8.3
38) Noccioline, secche	8.1
39) Macadamia	8

40) Cioccolato fondente	8
41) Carciofi, cotti [bolliti in acqua distillata senza aggiunta di sale]	7.9
42) Fagioli, cotti [bolliti in acqua distillata senza aggiunta di sale e scolati]	7.8
43) Fagioli -Cannellini secchi, cotti [bolliti in acqua distillata senza aggiunta di sale e scolati]	7.8
44) Farina d'avena	7.6
45) Lamponi	7.4
46) Fave secche sgusciate, cotte [bollite in acqua distillata senza aggiunta di sale e scolate]	7.3
47) Crackers con crusca	7.1
48) Fave secche sgusciate crude	7
49) Fagioli -Borlotti secchi, cotti [bolliti in acqua distillata senza aggiunta di sale e scolati]	6.9
50) Lievito di birra, compresso	6.9
51) Farro	6.8
52) Pane di tipo integrale	6.5
53) Cereali da colazione per bambini	6.5
54) Feijoa	6.5
55) Pasta di semola, integrale cruda	6.4
56) Muesli	6.4
57) Piselli freschi, cotti [saltati in padella senza aggiunta di grassi e di sale]	6.4
58) Piselli freschi crudi	6.3
59) Piselli surgelati	6.3
60) Noci, secche	6.2
61) Pappa per bambini alle verdure	6.1
62) Grano saraceno	6
63) Biscotti integrali	6
64) Fave fresche, cotte [saltate in padella senza aggiunta di grassi e di sale]	5.9
65) Mele cotogne	5.9
66) Ceci secchi, cotti [bolliti in acqua distillata senza aggiunta di sale e scolati]	5.8
67) Ceci in scatola, scolati	5.7
68) Fagioli -Borlotti in scatola, scolati	5.5
69) Carciofi crudi	5.5
70) Fette biscottate integrali	5.4
71) Guava	5.4
72) Castagne, bollite	5.4
73) Biscotti con crusca	5.2
74) Uva, secca	5.2
75) Piselli in scatola, scolati	5.1
76) Cavoli di bruxelles, cotti [bolliti in acqua distillata senza aggiunta di sale]	5.1
77) Fave fresche crude	5
78) Carciofi, surgelati crudi	5
79) Cavoli di bruxelles crudi	5
80) Funghi coltivati pleurotes, cotti [saltati in padella senza aggiunta di grassi e di sale]	5
81) Prezzemolo	5
82) Fichi-d'india	5
83) Fagioli -Borlotti freschi crudi	4.8

84) Fagioli -Cannellini in scatola, scolati	4.8
85) Cioccolato al latte con nocciole	4.8
86) Castagne	4.7
87) Pane di segale	4.6
88) Pinoli	4.5
89) Canditi [ciliegie, scorzette di frutta, frutti ghiacciati]	4.5
90) Olive da tavola conservate	4.4
91) Fagioli -Borlotti freschi, cotti [bolliti in acqua distillata senza aggiunta di sale e scolati]	4.2
92) Lenticchie in scatola, scolate	4.2
93) Olive nere	3.9
94) Pane di tipo 0	3.8
95) Cornflakes	3.8
96) Pere fresche, senza buccia	3.8
97) Panini all'olio	3.7
98) Semola	3.6
99) Cicoria di campo cruda	3.6
100) Cicoria di campo, cotta [bollita in acqua distillata senza aggiunta di sale]	3.6
101) Ribes	3.6
102) Fette biscottate	3.5
103) Grissini	3.5
104) Melanzane, cotte [saltate in padella senza aggiunta di grassi e di sale]	3.5
105) Pesche, disidratate	3.5
106) Noci	3.5
107) Crackers senza grassi	3.3
108) Broccolo a testa, cotto [bollito in acqua distillata senza aggiunta di sale]	3.3
109) Funghi coltivati prataioli, cotti [saltati in padella senza aggiunta di grassi e di sale]	3.3
110) Avocado	3.3
111) Pane di tipo 00	3.2
112) Pasta all'uovo secca cruda	3.2
113) Mora di rovo	3.2
114) Cioccolato al latte	3.2
115) Miglio decorticato	3.1
116) Farina di mais	3.1
117) Pane formato rosetta	3.1
118) Aglio	3.1
119) Broccolo a testa crudo	3.1
120) Carote crude	3.1
121) Carote, cotte [bollite in acqua distillata senza aggiunta di sale]	3.1
122) Cavolo broccolo verde ramoso, cotto [bollito in acqua distillata senza aggiunta di sale]	3.1
123) Mirtilli	3.1
124) Pasta di semola, integrale, cotta [bollita in acqua distillata senza aggiunta di sale]	3
125) Cavolo broccolo verde ramoso crudo	3
126) Radicchio rosso	3
127) Anacardi	3

128) Olive verdi	3
129) Farina di frumento tipo 0	2.9
130) Pasta di semola, integrale, cotta e condita al ragù	2.9
131) Fagiolini a corallo, cotti [bolliti in acqua distillata senza aggiunta di sale e scolati]	2.9
132) Fagiolini freschi crudi	2.9
133) Fagiolini surgelati, cotti [bolliti in acqua distillata senza aggiunta di sale e scolati]	2.9
134) Broccoletti di rapa crudi	2.9
135) Cavolo verza crudo	2.9
136) Porri crudi	2.9
137) Porri, cotti [bolliti in acqua distillata senza aggiunta di sale]	2.9
138) Crackers salati	2.8
139) Pesche, secche	2.8
140) Olive verdi in salamoia	2.8
141) Pane azzimo	2.7
142) Pizza con pomodoro	2.7
143) Pasta di semola cruda	2.7
144) Cavolo cappuccio verde, cotto [bollito in acqua distillata senza aggiunta di sale]	2.7
145) Puntarelle	2.7
146) Topinambur, cotto [bollito in acqua distillata senza aggiunta di sale]	2.7
147) Biscotti secchi	2.6
148) Barbabietole rosse crude	2.6
149) Barbabietole rosse, cotte [bollite in acqua distillata senza aggiunta di sale]	2.6
150) Cavolo cappuccio verde crudo	2.6
151) Cavolo verza, cotto [bollito in acqua distillata senza aggiunta di sale]	2.6
152) Melanzane crude	2.6
153) Rape crude	2.6
154) Mele fresche con buccia	2.6
155) Funghi porcini	2.5
156) Loti o kaki	2.5
157) Cavolfiore crudo	2.4
158) Cavolfiore, cotto [bollito in acqua distillata senza aggiunta di sale]	2.4
159) Pizza bianca	2.3
160) Agretti	2.3
161) Agretti, cotti [bolliti in acqua distillata senza aggiunta di sale]	2.3
162) Funghi coltivati prataioli crudi	2.3
163) Papaia	2.3
164) Farina di frumento tipo 00	2.2
165) Broccoletti di rapa, cotti [bolliti in acqua distillata senza aggiunta di sale]	2.2
166) Finocchi crudi	2.2
167) Patate, cotte, fritte	2.2
168) Melagrane	2.2
169) Mele fresche - annurche	2.2
170) Anona	2.2
171) Kiwi	2.2
172) Mandaranci	2.2

173) Marmellate, normali e tipo frutta viva	2.2
174) Pasta di semola, cotta e condita al ragu'	2.1
175) Asparagi di campo, cotti [bolliti in acqua distillata senza aggiunta di sale]	2.1
176) Asparagi di serra	2.1
177) Spinaci, cotti [bolliti in acqua distillata senza aggiunta di sale]	2.1
178) Nespole	2.1
179) Minestrone, cotto	2.1
180) Mais	2
181) Asparagi di campo crudi	2
182) Rape, cotte [bollite in acqua distillata senza aggiunta di sale]	2
183) Pomodori maturi	2
184) Pomodori, conserva	2
185) Fichi	2
186) Mele fresche senza buccia	2
187) Riso integrale crudo	1.9
188) Panini al latte	1.9
189) Biscotti frollini	1.9
190) Cipolline crude	1.9
191) Finocchi, cotti [bolliti in acqua distillata senza aggiunta di sale]	1.9
192) Peperoni crudi	1.9
193) Spinaci crudi	1.9
194) Mele fresche - granny smith	1.9
195) Mele fresche - imperatore	1.9
196) Pesche con buccia	1.9
197) Limoni	1.9
198) Torrone alla mandorla	1.9
199) Merendine, farcite di latte	1.9
200) Cipolline, cotte [bollite in acqua distillata senza aggiunta di sale]	1.8
201) Spinaci, surgelati	1.8
202) Patate, cotte [arrosto]	1.8
203) Banane	1.8
204) Peperoni, cotti [saltati in padella senza aggiunta di grassi e di sale]	1.7
205) Mele fresche - golden	1.7
206) Mele fresche - renette	1.7
207) Mandarini	1.7
208) Biscotti wafers	1.6
209) Croissants	1.6
210) Bieta, cotta [bollita in acqua distillata senza aggiunta di sale]	1.6
211) Indivia	1.6
212) Sedano crudo	1.6
213) Patate crude	1.6
214) Patate, cotte con buccia [bollite in acqua distillata senza aggiunta di sale]	1.6
215) Patate, cotte [in forno a microonde senza aggiunta di acqua e di sale]	1.6
216) Pesche senza buccia	1.6
217) Prugne rosse	1.6

218) Uva, nera	1.6
219) Mango	1.6
220) Fragole	1.6
221) Arance	1.6
222) Pompelmo	1.6
223) Hamburger -peso medio 111g- [Pane all'olio o al latte, hamburger di carne bovina, ketchup, verdure]	1.6
224) Marmellata di mele cotogne	1.6
225) Pasta di semola, cotta [bollita in acqua distillata senza aggiunta di sale e scolata]	1.5
226) Cardì crudi	1.5
227) Cardì, cotti [bolliti in acqua distillata senza aggiunta di sale]	1.5
228) Lattuga	1.5
229) Lattuga da taglio	1.5
230) Pomodori, passata	1.5
231) Albicocche	1.5
232) Mele fresche - deliziose	1.5
233) Peschenoci senza buccia	1.5
234) Prugne	1.5
235) Uva	1.5
236) Big-burger -peso medio 191g- [Pane all'olio o al latte, doppio hamburger di carne bovina, ketchup, verdure]	1.5
237) Cheese-burger -peso medio 132g- [Pane all'olio o al latte, hamburger di carne bovina, ketchup, verdure, formaggio]	1.5
238) Mais dolce, in scatola, sgocciolato	1.4
239) Patate novelle crude	1.4
240) Patate novelle, cotte [in forno a microonde senza aggiunta di acqua e di sale]	1.4
241) Patate novelle, cotte [bollite in acqua distillata senza aggiunta di sale]	1.4
242) Prugne gialle	1.4
243) Uva, bianca	1.4
244) Cipolle, cotte [bollite in acqua distillata senza aggiunta di sale]	1.3
245) Lattuga a cappuccio	1.3
246) Ravanelli	1.3
247) Zucchine, cotte [bollite in acqua distillata senza aggiunta di sale]	1.3
248) Zucchine, chiare, cotte [in forno a microonde senza aggiunta di acqua e di sale]	1.3
249) Zucchine, scure, cotte [in forno a microonde senza aggiunta di acqua e di sale]	1.3
250) Patate, cotte senza buccia [bollite in acqua distillata senza aggiunta di sale]	1.3
251) Litchi	1.3
252) Ciliege	1.3
253) Bieta cruda	1.2
254) Zucchine crude	1.2
255) Zucchine, chiare crude	1.2
256) Zucchine, scure crude	1.2
257) Clementine	1.2
258) Pasta all'uovo secca, cotta [bollita in acqua distillata senza aggiunta di sale]	1.1
259) Cicoria witloof o indivia belga	1.1
260) Fichi, canditi	1.1

261) Babaco	1.1
262) Amarene	1.1
263) Riso brillato crudo	1
264) Farina di riso	1
265) Riso soffiato da prima colazione	1
266) Cavolo cappuccio rosso	1
267) Cipolle crude	1
268) Pomodori da insalata	1
269) Ananas	1
270) Cocktail di frutta sciroppata	1
271) Rughetta o rucola	0.9
272) Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	0.9
273) Albicocche, sciroppate	0.9
274) Pesche, sciroppate	0.9
275) Ciliege, candite	0.9
276) Salsa tomato ketchup	0.9
277) Riso integrale, cotto [bollito in acqua distillata senza aggiunta di sale]	0.8
278) Cetrioli	0.8
279) Funghi coltivati pleurotes crudi	0.7
280) Melone d'estate	0.7
281) Melone d'inverno	0.7
282) Ananas, sciroppato	0.7
283) Pomodori, succo	0.6
284) Riso parboiled crudo	0.5
285) Tapioca [farina ricavata dai tuberi della manioca]	0.4
286) Tarassaco o dente di leone	0.4
287) Riso parboiled, cotto [bollito in acqua distillata senza aggiunta di sale]	0.3
288) Riso brillato, cotto [bollito in acqua distillata senza aggiunta di sale]	0.2
289) Cocomero	0.2
290) Soia, isolato proteico	tr
291) Radicchio verde	tr
292) Succo di frutta [albicocca e pera]	tr
293) Lenti colorate ripiene di cioccolato	tr
294) Soia, latte	tr

Fonte: INRAN Tabelle di composizione degli alimenti ultima edizione anno 2000

Rossana Madaschi
Dietista Punto Ristorazione
e Docente di Scienza dell'Alimentazione
Cell. 347.0332740
e-mail: info@nutrirsidisalute.it
www.nutrirsidisalute.it

