

INTESTINO SANO = CORPO SANO

Dal problema alle soluzioni:
INFIAMMAZIONI CRONICHE INTESTINALI

FUNZIONI DELL'INTESTINO

- **FUNZIONE DIGESTIVA (ENZIMI DIGESTIVI)**
- **FUNZIONE DI ASSORBIMENTO DEI NUTRIENTI**
- **FUNZIONE NERVOSA (INTESTINO: 2° CERVELLO)**
- **FUNZIONE ENDOCRINA (ORMONI) : GASTRINA**
 - SOMATOSTATINA**
 - SECRETINA, COLECISTOCHININA**
 - GRELINA, SOSTANZA P**
 - NEUROPEPTIDE Y**
 - OPPIOIDI ENDOGENI (endorfine)**
- **FUNZIONE IMMUNITARIA (SISTEMA GALT : sistema linfatico associato alle mucose)**

SISTEMA PSICO-NEURO-IMMUNO-ENDOCRINO

↓ ALTERAZIONI INTESTINALI ↓
ALTERAZIONI A LIVELLO EMOTIVO

INFIAMMAZIONE CRONICA INTESTINALE



RIDUZIONE DEI LIVELLI DI SEROTONINA



DEPRESSIONE

FATTORI CHE INFLUENZANO LA BUONA FUNZIONALITA' DELL'INTESTINO (APPARATO DIGERENTE)

- 1. DIETA** (ALIMENTAZIONE SCORRETTA) E SCORRETTO STILE DI VITA (fumo, inquinamento ambientale)
- 2. Stress**
- 3. FATTORI FISICI e METABOLICI**
 - variazioni della peristalsi intestinale (stipsi/diarrea)
 - obesità, grasso viscerale
 - sindrome metabolica
- 4. BIOLOGICI :** - alterazioni della microflora intestinale
 - patogeni esterni (virus, batteri, funghi)

FLORA BATTERICA INTESTINALE

«UN MONDO AMICO»

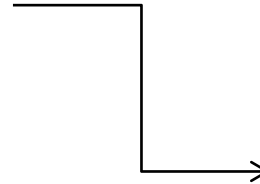
LE MOLTEPLICI FUNZIONI:

- ✓ Condiziona la motilità intestinale e i processi digestivi (es. digestione della fibra)
- ✓ Inibisce lo sviluppo di microrganismi patogeni
- ✓ Produce sostanze antibatteriche naturali
- ✓ Sintetizza alcune vitamine (vit. k, B 12, ac. Folico)
- ✓ Stimola il sistema immunitario GALT
- ✓ Metabolizza gli ormoni sessuali (estrogeni e androgeni)

DISBIOSI INTESTINALE

disequilibrio della flora batterica

DISBIOSI INTESTINALE



**INFIAMMAZIONE
CRONICA DELLA
MUCOSA**

CONSEGUENZE:

- GASTRITI
- COLITI
- SINDROME DEL COLON IRRITABILE
- INFIAMMAZIONI A CARICO DI ALTRE MUCOSE (ES VAGINITI, CISTITI)
- PATOLOGIE INFIAMMATORIE CRONICHE AUTOIMMUNI : MORBO CHRON E RETTOCOLITE ULCEROSA
- ALTRE PATOLOGIE AUTOIMMUNI : ARTRITE REUMATOIDE, FIBROMIALGIA, TIROIDITI, CELIACHIA

CAUSE DELLA DISBIOSI INTESTINALE

➤ ERRORI ALIMENTARI

- scarso apporto di fibre
- diete povere di antiossidanti
- diete squilibrate con eccesso di carboidrati/proteine

➤ Stress psicofisico

➤ FARMACI (antibiotici, immunosoppressori)

➤ METALLI PESANTI (Pb, Hg)

➤ Infezioni intestinali (batteriche, virali, parassiti)

DISBIOSI INTESTINALE
INTOLLERANZE ALIMENTARI



ACIDOSI TISSUTALE → TOSSIEMIA



INFIAMMAZIONI CRONICHE INTESTINALI



ALTERATA FUNZIONE DEL SISTEMA NEURO-
IMMUNO-ENDOCRINO -> patologie autoimmuni
cancro

TOSSIEMIA

SINTOMI DI INTOSSICAZIONE

Fisici

- Bocca impastata, asciutta
- Lingua patinata
- Naso chiuso o necessità di soffiarsi spesso il naso
- Necessità di tossire spesso
- Palpebre gonfie e occhiaie
- Occhi arrossati
- Alito pesante
- Sudorazione acida
- Feci maleodoranti
- Leucorrea
- Eemicrania
- Disturbi digestivi
- Problemi ginecologici e urologici
- Disturbi epatici
- Problemi dermatologici
- Dolori articolari e muscolari
- Problemi prostatici
- Stanchezza

TOSSIEMIA

SINTOMI DI INTOSSICAZIONE

Psichici

- Impressione di essere annebbiati
- Poca lucidità mentale
- Carenza di memoria
- Cattivo umore
- Mancanza di concentrazione
- Umore oscillante

Alcuni sintomi di intossicazione, per esempio la lingua patinata e l'alito pesante, sono più visibili **al mattino**, al risveglio: durante la notte infatti, quando il corpo non è impegnato in altre attività, utilizza le sue energie per liberarsi dall'eccesso di scorie e ritornare alla salute.

Il fatto che la tossiemia sia una delle cause principali di malattia la si può verificare dal fatto che iniziando una disintossicazione immediatamente **moltissimi sintomi di malattia scompaiono**.

TERAPIE NUTRIZIONALI

1. **DIETA ALCALINIZZANTE E ANTIOSSIDANTE**
2. **DRENAGGIO DEGLI ORGANI EMUNTORI**
3. **DIETA ANTININFIAMMATORIA**
4. **CORRETTO STILE DI VITA:**
 - evitare abuso di farmaci
 - gestione dello stress
 - Sana e regolare attività fisica

LA DIETA ANTIOSSIDANTE

1. Consumare **5 porzioni di verdura cruda** al dì e **4 porzioni di frutta (fresca e di stagione)** al dì
2. integrare con **acidi grassi poliinsaturi (omega 3)**
3. **Olio extra vergine di oliva a crudo**
4. Evitare il **fumo**
5. Evitare il consumo eccessivo di **carne e insaccati**
6. Limitare il consumo di **latticini**

7. Limitare le **farine raffinate** (preferire quelle biologiche più integrali ricche di oligoelementi e nutrienti). *Dieta a basso indice glicemico*
8. *Evitare i cibi industriali* ricchi di additivi e conservanti chimici e poveri di antiossidanti naturali
9. *Evitare lo **STRESS!!***
- 10. Fare una sana e regolare ATTIVITA' FISICA!!**

DIETA ALCALINIZZANTE

1. AUMENTARE IL CONSUMO GIORNALIERO DI VERDURA (2)
2. CONSUMARE 3 PORZIONI DI FRUTTA FRESCA E DI STAGIONE AL Dì (evitare però quella troppo zuccherina)
3. DIMINUIRE (MEGLIO ELIMINARE) LO ZUCCHERO
4. DIMINUIRE I CARBOIDRATI MOLTO RAFFINATI (es. pane bianco, dolci, biscotti, pizza, grissini)
5. RIDURRE LE PROTEINE ANIMALI (evitare l'eccesso di carne e formaggi stagionati e grassi)
6. RIDURRE CAFFE', ALCOOL, FUMO
7. UTILIZZARE ACQUE LIEVEMENTE ALCALINE (PH 7,5-7,8)

ALIMENTI RICCHI DI ANTIOSSIDANTI

- **ALIMENTI RICCHI DI VIT.C**: frutti di bosco, peperoncino, ortica, peperoni, arancia, broccoli, kiwi, papaia, cavolfiore, lattuga, fragole, pomodoro, spinaci
- **ALIMENTI RICCHI DI VIT.E** : olio di germe di grano, **olio extra v.oliva**, olio di girasole, olio di sesamo, mandorle, noci, pinoli
- **ALIMENTI RICCHI DI B-CAROTENE**: pomodoro concentrato, carote, basilico, m zucca, radicchio verde, spinaci, albicocche, cicoria, cavoletti Bruxelles, melone, rape rosse, ortica, salvia.
- **ALIMENTI RICCHI DI SELENIO** : sesamo, ostriche, aringhe

ALIMENTI ALCALINIZZANTI

- LIMONE
- VERDURA FRESCA E PREFERIBILMENTE CRUDA
- FRUTTA (FRUTTI DI BOSCO, FRAGOLE, MELOGRANO, KIWI, MELA VERDE, BANANE)
- CENTRIFUGATI FRESCHI DI FRUTTA E VERDURA

GRAZIE PER L' ATTENZIONE

Dott.ssa Laura Paesano

Biologa nutrizionista

(RS-Centro Servizi Prevenzione e Salute)