

VARI TIPI DI GONFIORE

Abbiamo visto che i due principali apporti al volume di una pancia gonfia sono dati dall'anidride carbonica della fermentazione e dalle feci ristagnanti sulle quali si sviluppano processi di fermentazione e di putrefazione. Ovviamente la fermentazione e la putrefazione possono coesistere in una stessa persona, e anzi questo è il caso più frequente. Abbiamo visto pure che la fermentazione avviene sui carboidrati, mentre la putrefazione si sviluppa a carico delle proteine. Pertanto è ovvio che una persona che mangia molti cibi di origine vegetale (pasta, riso, pane, frutta, ortaggi ecc.) avrà prevalentemente fermentazione, mentre un soggetto con una dieta più orientata sui cibi di origine animale (carne, pesce, uova, latte e latticini) soffrirà maggiormente di putrefazione. Il riscontro più appariscente del prevalere dell'uno o dell'altro dei due meccanismi di decomposizione intestinale si ha non solo nel volume (la pancia in cui predomina la putrefazione ha un volume mediamente minore), ma anche nella forma dell'addome.

A ogni pancia il suo profilo

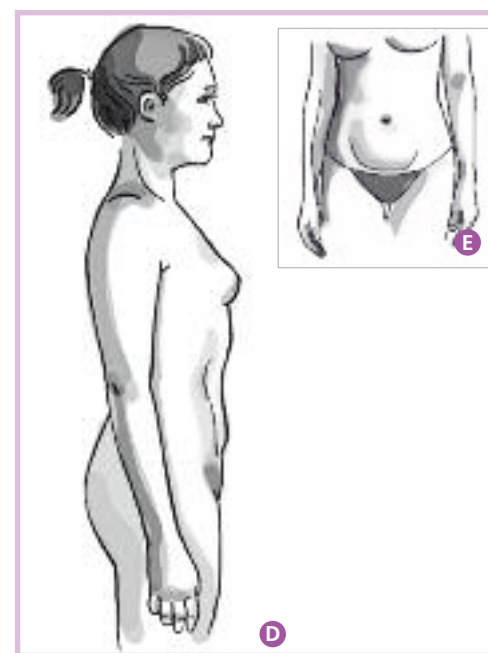
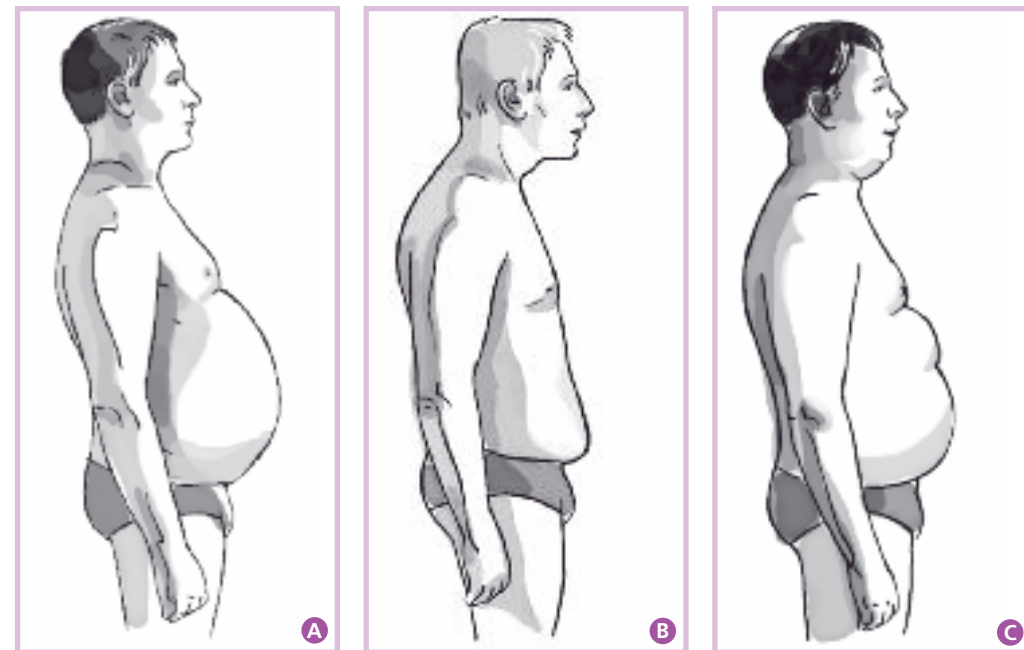
Quando prevale la fermentazione, che libera molto gas, la pancia gonfia assume

una forma arrotondata, che inizia poco sotto lo sterno e termina al pube. È questa appunto la pancia fermentativa **A**.

Quando invece prevale la putrefazione, nel corso della quale il gas liberato è poco ma si ha un notevole ristagno di scarti, la massa dei prodotti non eliminati si insacca nella parte inferiore dell'addome, abbassando il profilo del ventre e creando la pancia putrefattiva **B**.

Provate ora, appena letto queste righe, a scoprirvi l'addome e a osservarvi di profilo in uno specchio. Avete una pancia fermentativa o putrefattiva? Oppure, come capita piuttosto di frequente, non si riesce a distinguere se prevale l'una o l'altra forma? Si tratta allora di una pancia mista fermentativa-putrefattiva **C**. Quando coesistono ambedue le componenti, non è raro che si formi un solco orizzontale a livello dell'ombelico, che delimita la mezza pancia fermentativa (in alto) dalla mezza pancia putrefattiva (in basso).

Per confronto osserviamo il profilo di una pancia piatta. Si nota il piccolo arrotondamento attorno all'ombelico, a cui avevamo accennato nel primo capitolo. Il solco a U, che contorna questa leggera rotondità, e che caratterizza l'addome perfetto, è visibile se osserviamo la pancia frontalmente **D E**.



Se avete osservato nello specchio una chiara forma fermentativa, riflettete: la vostra dieta contiene effettivamente molti vegetali?

Per contro, se osservandovi con attenzione avete diagnosticato la vostra pancia come putrefattiva, confermate che la vostra alimentazione è prevalentemente costituita da alimenti di origine animale?

E infine, nel caso di pancia mista, è vero che la vostra alimentazione è piuttosto equilibrata dal punto di vista del rapporto carboidrati/proteine? Questa autodiagnosi, anche se sembra di natura prettamente estetica, ha invece un profondo significato scientifico, che apre sviluppi imprevedibili nel campo sia della diagnostica sia della terapia. Lo vedremo nei prossimi capitoli.



pio, per una persona alta 1,70 m la quantità di proteine da assumere con la dieta sarà di 70 g al giorno. Si noti che consigliabile non significa che questi valori debbano essere osservati rigorosamente: ci si può scostare fino al 30% in più o in meno, soprattutto senza scendere troppo. Chi consuma meno proteine di questo limite, infatti, dovrebbe aumentare i carboidrati o/e i grassi, e la dieta diventerebbe squilibrata. Occorre poi controllare che almeno un terzo dei valori proteici consigliati siano di origine animale. Nell'esempio della bistecca da 200 g per una persona alta 1,70, siamo ben sopra al limite di sicurezza di un

ALIMENTI PROTEICI	
Percentuale di proteine	
● Lievito alimentare secco	50%
● Carne, pesce, salumi, formaggi	20%
● Frutti oleosi	20%
● Uova	12%
● Cereali	10%
● Legumi	8%
● Latte, yogurt	3,5%
● Altri cibi	trascurabile

terzo, ma contemporaneamente abbiamo già superato la metà della quantità giornaliera consigliata con una sola bistecca.

I carboidrati assimilabili

Abbiamo già visto nel capitolo 'Mangiare leggero' come calcolare la quantità di fibra, la quale costituisce la parte non assimilabile dei carboidrati. Il terzo calcolo da fare riguarda i carboidrati assimilabili, cioè gli zuccheri. Questi ultimi si suddividono ulteriormente in zuccheri semplici, che hanno sapore dolce e si assimilano in modo particolarmente rapido (saccarosio, fruttosio, glucosio, maltosio, lattosio) e zuccheri complessi, costituiti praticamente dal solo amido, che si assimila più lentamente. Essi sono i nostri maggiori fornitori di energia, in particolare per l'esercizio fisico e per il mantenimento del calore corporeo.

Difficilmente si può pensare a un'alimentazione priva di carboidrati, che in tal caso dovrebbe eccedere in proteine e grassi: si pensi agli esquimesi, che rappresentano l'unico caso del genere tra le popolazioni mondiali, giustificato dalle condizioni climatiche estreme in cui vivono.

Per i carboidrati basta tenere a mente due sole percentuali: cereali, miele e zucchero ne contengono in media il 70%, frutta, legumi, tuberi e frutti oleosi il 15%, e quasi tutti gli altri cibi percentuali praticamente trascurabili.

ALIMENTI RICCHI DI CARBOIDRATI

ALIMENTI RICCHI DI CARBOIDRATI	
Percentuale di carboidrati	
● Cereali, miele, zucchero	70%
● Frutta, legumi, tuberi, frutti oleosi	15%
● Altri cibi	trascurabile

I cereali raffinati rappresentano per noi una fonte talmente importante di carboidrati, che quando si parla di 'carboidrati' ci si riferisce principalmente a essi. Le quantità consigliate di carboidrati, se non siamo degli atleti che si allenano per 5 ore al giorno, vanno dai 200 ai 300 g al giorno. Più siamo alti di statura, e più esercizio fisico facciamo, tanto più ci avvicineremo ai 300 g. Anche qui è tollerato uno scostamento da questi valori, ma solo del più o meno 10%. Un esempio: 80 g di pasta o riso o pane ci apportano $80 \times 70 : 100 = 56$ g di carboidrati, un quarto della quantità consigliata per chi fa una vita sedentaria.

I grassi

Il quarto calcolo da fare riguarda i tanto vituperati grassi, che come ora vedremo sono tutt'altro che da condannare. I grassi o lipidi, ai quali appartiene anche il colesterolo, sono infatti indispensabili alla vita come le