



*Quasi 9 italiani su 10 hanno sofferto almeno una volta di malesseri gastrointestinali. Oltre il 44% ricorre ai farmaci di automedicazione. Stomaco e cervello, entrambi responsabili del nostro benessere psicofisico: come mantenerli in sintonia*



Milano, 24 novembre 2017 - *Avere un mal di pancia, agire di pancia, avere le farfalle nello stomaco*, espressioni entrate nel linguaggio comune che trovano una corrispondenza a livello scientifico nell'interdipendenza che esiste tra stomaco e cervello, entrambi responsabili del nostro benessere psicofisico.

I malesseri gastrointestinali, secondo un'indagine di Assosalute (Associazione nazionale farmaci di automedicazione) interessano la grande maggioranza degli italiani: l'89,6% ha avuto esperienza di almeno un disturbo a stomaco e intestino, mentre il 57,7% di più disturbi diversi.

Bruciore di stomaco (36,8%), dolore addominale (32,4%), gonfiore e meteorismo (28,1%), diarrea (27,1%), difficoltà digestive (25,7%) e stitichezza (25,4%) sono quelli più ricorrenti.

A scatenarli abitudini alimentari scorrette e stress. L'84,9% degli italiani, in particolare uomini e over 65, dichiara di soffrire di qualche disturbo intestinale quando mangia troppo (53,4%) o quando mangia male, di fretta, saltando i pasti (13,7%) o assumendo pochi vegetali (17,8%). Preoccupazioni (37,0%), momenti di difficoltà (28,3%) e, più in generale, la frenesia della vita di tutti i giorni generano malesseri a stomaco e intestino per il 78,3% degli intervistati e per l'88,4% delle donne.

“A livello gastrointestinale esiste un secondo sistema nervoso denominato enterico, costituito da oltre 100 milioni di neuroni che regolano autonomamente alcune funzioni quali l'assorbimento, la digestione e la motilità dell'intestino - afferma il prof. Attilio Giacosa, Coordinatore scientifico del Dipartimento di Gastroenterologia del Gruppo Sanitario Policlinico di Monza e Docente dell'Università di Pavia - I due sistemi nervosi, quello centrale e quello periferico, comunicano attraverso una fitta rete di impulsi bilaterali trasmessi soprattutto attraverso il nervo vago. Il cervello cranico e quello enterico interagiscono

condizionandosi a vicenda”.

A ‘telecomandare’ la relazione intervengono molti meccanismi biologici e fra questi gioca un ruolo importante la serotonina, una molecola che fa da ‘neurotrasmettitore del benessere’. La serotonina, pur agendo a livello cerebrale, viene prodotta per il 95% nell’apparato gastrointestinale. Oltre a regolare il processo peristaltico necessario allo svuotamento dell’intestino, la serotonina determina anche i movimenti dell’attività digestiva.

“Quando si mangia un cibo gustoso - continua Giacosa - l’intestino libera i suoi ricettori e aumenta la presenza di serotonina, rendendola disponibile a livello cerebrale e favorendo così anche la sensazione di piacere e benessere associata al consumo di quel particolare alimento. Secondo lo stesso meccanismo, in presenza di una infiammazione in sede intestinale, viene prodotto un eccesso di serotonina che, da un lato induce la comparsa di disturbi gastrointestinali, dall’altro attiva a livello cerebrale un enzima che demolisce la serotonina, influenzando negativamente il nostro umore”.

Stomaco e intestino sono un vero e proprio ‘secondo cervello’ che risente dei nostri stili di vita e del quali dobbiamo imparare a prenderci cura.

In caso di malesseri gastrointestinali il 44,4% degli italiani ricorre ai farmaci di automedicazione, mentre il 27,5%, soprattutto donne e giovani, utilizzano i classici rimedi della nonna come l’assunzione di tisane o brodo caldo. Per oltre la metà degli intervistati la principale arma contro i disturbi gastrointestinali è l’attenzione all’alimentazione (55,2%).

“È opportuno fare caso non solo ai sintomi, ma alle modalità con cui si verificano: ad esempio, un malessere solo diurno e non notturno, è spesso correlato a un disturbo legato ad ansia o a stress e può rappresentare un utile campanello di allarme, indice di una causa psicosomatica - aggiunge il prof. Giacosa - Spesso il paziente si trova ad affrontare questi disturbi in momenti o situazioni in cui non è possibile disporre del consiglio del medico. In questi casi è importante agire tempestivamente sui sintomi utilizzando come prima misura curativa i farmaci di automedicazione, eventualmente consultando il farmacista e ricorrendo successivamente alla consultazione medica in caso di sintomi di allarme come la febbre, il sanguinamento o l’aggravarsi della sintomatologia”.

Gli operatori sanitari rimangono un punto di riferimento importante per gli italiani: se il 38% si cura da solo con farmaci da banco che conosce per esperienza, il 21,3% chiede consiglio al farmacista, mentre il 35,3% si rivolge al medico di famiglia. In oltre due casi su tre è proprio il medico ad essere interpellato quando la sintomatologia persiste e si sospetta una componente psicosomatica.

Per prevenire al meglio la sintomatologia e mantenere in armonia stomaco e cervello è importante mangiare in maniera più sana ed equilibrata (66,8%) e prendersi cura di sé attraverso il riposo (17,7%), l’attività fisica (17,5%) e il tempo libero (9,2%).

Le feste sono un’ottima occasione per rilassarsi ma è importante ricordare come il cibo sia il fattore causale più frequente nella genesi delle difficoltà digestive e altri disturbi ad esse correlati.

“Quantità di cibo superiori al normale e con abbondante ricorso a condimenti o a cottura ‘critica’ inducono facilmente a nausea, stipsi, disturbi del sonno, meteorismo con frequenti eruttazioni o flatulenza, pesantezza di stomaco, acidità, cefalea e sensazioni di disagio - conclude Giacosa - Alcuni semplici accorgimenti come cercare di dedicare tempo all’attività fisica anche solo attraverso passeggiate

‘digestive’, non esagerare con i peccati di gola e i condimenti, mangiare con calma, cercare di limitare fumo e alcolici possono aiutarci a non rovinare le feste rendendole un vero momento rigenerante sia per il cervello che per l’intestino”.