



Digestione

Definizioni e caratteristiche

La digestione è l'insieme dei processi che rendono il cibo assimilabile permettendo l'assorbimento delle sostanze necessarie al nostro organismo. La digestione inizia dalla bocca con l'introduzione del cibo e termina con l'eliminazione delle scorie dal retto.

In bocca avvengono due operazioni: la triturazione e la insalivazione. La saliva oltre a impastare il materiale triturato dai denti, ha il compito di trasformare l'amido in destrine e zuccheri. Una buona masticazione è il primo aiuto che possiamo dare al nostro organismo per facilitare la digestione, i pasti affrettati con una masticazione veloce e insufficiente possono essere causa problemi digestivi.

Il *bolo* (cibo triturato ed insalivato) viene spinto dalla lingua nell'esofago, quindi tramite movimenti muscolari, passando attraverso il cardias giunge nello stomaco. Il cardias è una valvola che controlla l'afflusso del cibo nello stomaco, questa valvola deve aprirsi, ma deve anche richiudersi per evitare che sostanze acide risalcano nell'esofago provocandone l'infiammazione. Questo particolare problema può capitare a chiunque, anche solo sdraiandosi subito dopo i pasti, ma nel caso in cui si ripresenti frequentemente potrebbe trattarsi di reflusso gastroesofageo, patologia da curare con l'aiuto del medico. Dopo i pasti è importante evitare di coricarsi, mentre è consigliabile una blanda attività fisica (come una tranquilla passeggiata). Evitare anche forti sbalzi di temperatura che possono danneggiare il processo digestivo e creare altri problemi quali crampi, vertigini e stordimenti.

Giunto nello stomaco il bolo grazie all'operato dei succhi gastrici viene trasformato in *chimo*. Il succo gastrico è un liquido composto principalmente da acqua e da altre sostanze tra cui l'acido cloridrico e due importanti fermenti: pepsina e presame o caglio (coagulante del latte).

I grassi non vengono modificati dai succhi gastrici, ma soltanto liquefatti. Ogni cibo ha un tempo di permanenza nello stomaco, influenzato dal contenuto in grassi e dal tipo di cottura. Un'eccessiva produzione di succo gastrico, dovuta ad un pasto eccessivo, abuso di caffè, alcool e tabacco, stress, farmaci particolari come aspirina e antinfiammatori può provocare bruciore o acidità di stomaco (pirosi). Con il persistere dell'acidità lo stomaco può anche subire una lesione, nel qual caso ci troviamo di fronte ad un'ulcera gastrica causata nella maggior parte dei casi da un'infezione del batterio *Helicobacter pylori*.

Dallo stomaco il chimo passa nell'intestino tenue attraverso il piloro, incontra il succo pancreatico (secreto dal pancreas), che agisce su proteine e grassi neutri e la bile (prodotta dal fegato), che ha un'azione solvente sulle sostanze proteiche, un'azione emulsionante sui grassi alimentari e rinforza i processi digestivi intestinali. Il chimo si trasforma così in *chilo*.

L'intestino è formato da minuscole pieghe dette villi intestinali, ciascuna avente un capillare sanguigno che assorbe e trasporta le sostanze necessarie alla vita delle cellule. Nell'intestino tenue vengono assorbiti anche acqua, sali e idrati di carbonio sotto forma di glucosio (zucchero semplice).

Il chilo, che a questo punto contiene principi alimentari per meno del 5%, passa nell'intestino crasso dove viene assorbita parte dell'acqua. La flora batterica presente in questa parte dell'intestino è composta da una vasta gamma di batteri, che varia a seconda dei cibi ingeriti e non è presente nei tratti precedenti, perché l'ambiente troppo acido creato dal succo gastrico e dal succo intestinale non ne permette la sopravvivenza. La flora batterica agevola la trasformazione della cellulosa, degli amidi e delle proteine.

L'ultimo tratto dell'intestino crasso è il colon. Nel colon l'attività delle ghiandole della mucosa produce muco che serve a lubrificare le masse fecali al fine di agevolarne l'avanzamento e la successiva espulsione tramite il retto.



Digestione

Errori

- Forti sbalzi di temperatura dopo il pasto possono provocare vari disturbi tra cui la congestione;
- evitare cibi arrostiti o fritti o comunque ridurne la quantità. I grassi cotti sono più difficili da digerire come anche la carne non cotta. La cottura ideale per una facile digestione è la cottura a vapore;
- leggere o guardare la televisione durante i pasti;
- discussioni animate e forti emozioni influenzano negativamente la digestione;
- consumare la frutta a fine pasto può allungare i tempi di digestione.

Consigli

- Suddividere l'assunzione giornaliera degli alimenti con la seguente ripartizione: il 20% a colazione, il 10% in uno spuntino di metà mattina, il 30% a pranzo, il 10% in una merenda di metà pomeriggio ed il restante 30% a cena;
- una passeggiata dopo i pasti aiuta a digerire, ma non deve essere stancante;
- evitare di "saltare" un pasto. La regolarità nei tempi e nelle quantità aiuta a digerire meglio;
- un bicchiere di acqua tiepida al mattino, un quarto d'ora prima della colazione, può essere d'aiuto in caso di stitichezza;
- a colazione la frutta di stagione può aiutare lo stomaco a svuotarsi dai residui del pasto della sera precedente;
- evitare i seguenti abbinamenti:
 - proteine con amidi (carne e pasta)
 - proteine animali di tipo diverso (carne e latte)
 - vino con amidi (pasta)
 - grassi animali e alimenti proteici (panna, carne)
- speziare i cibi li arricchisce di minerali diminuendone l'acidità.

Un aiuto dai Rimedi Naturali

Alcuni rimedi del Monastero di San Benedetto Belbo, possono aiutare la digestione:

- **Aloe Papaya:** per migliorare la digestione. La papaina, principale enzima contenuto nella papaya, possiede un'azione digestiva superiore a molti altri enzimi, quindi è un ottimo integratore per chi soffre di problemi digestivi. Intervenendo nella reazione necessaria all'assimilazione dei cibi complessi ne migliora l'apporto nutritivo. Un cucchiaino da the un quarto d'ora prima dei pasti;
- **Aloe Gel:** per depurare l'organismo. Aiuta l'intestino pigro ed agisce in modo benefico come digestivo, promuove la funzione epatica, la produzione di bile e l'eliminazione delle scorie. Può essere considerato un disintossicante. Un cucchiaino un quarto d'ora prima dei pasti principali;
- **Veraloce:** per rigenerare l'organismo. Contribuisce alla normalizzazione delle funzioni di fegato e pancreas, combatte l'eccesso di colesterolo ed è utile in caso di ulcere, gastriti ed emorroidi. Può essere assunto per la sua efficace azione digestiva anche dopo eventuali eccessi di alimentazione. Un cucchiaino un quarto d'ora prima dei pasti principali per almeno un mese.
- **Mielito Digestivo:** per aiutare la digestione. Questo mielito aiuta tutto l'apparato digestivo a svolgere meglio la sua funzione, le preziose essenze contenute si rivelano un ottimo alleato per la digestione. Un cucchiaino disciolto in mezzo bicchiere di acqua calda dopo i pasti per tutto il tempo necessario.