



# PUNTATA REGALO

**Il tuo secondo  
cervello. Mantienilo sano  
per stare meglio**



**Cecilia:** Benvenuti svoltisti a questa nuova puntata di svolta. E questa è una svolta interiore ed esteriore. A volte parliamo solo di quello che ci succede dentro, a volte parliamo solo di quello che accade fuori. Oggi parliamo di qualcosa che ci accade dentro ma che influenza notevolmente quello che accade fuori, ossia di intestino.

Lo facciamo con l'esperto Loris Zoppelletto: ciao Loris.

**Loris:** Ciao Cecilia, ciao a tutti quanti.

**Cecilia:** Allora Loris, tu sei un esperto di integratori e vitamine e un divulgatore scientifico nell'ambito della salute a 360 gradi.

Ultimamente sei molto concentrato sull'aspetto dell'intestino e infatti hai anche scritto un libro che si intitola Problema Intestino, per l'appunto. Di questo parliamo oggi, so che sembra una cosa banale ma ascoltate la puntata e poi ci farete sapere.

Ovviamente non stiamo qui a fare diagnosi o a parlare di cose mediche perché non è il luogo adatto, cerchiamo però di capire che cosa succede se non ci prendiamo cura in maniera semplice del nostro intestino e che cosa fare se, invece, già notiamo che c'è qualcosa che non va e non sappiamo da che parte girarci.

**Loris:** Allora, la prima cosa da dire è che purtroppo non è un caso che io abbia scelto questo argomento per farci un libro e tutta una serie di altre iniziative anche a livello informativo. I problemi gastrointestinali sono la vera pandemia di questo ventennio. Tantissime persone ne soffrono e qui sto parlando di problemi che non necessariamente evolvono diventando gravi, però sono l'anticamera per un sacco di malattie.

Chi soffre di disturbi intestinali ha dei fastidi non indifferenti da sopportare nella vita, c'è chi rinuncia addirittura ad uscire di casa per la necessità continua di andare al bagno.

Un altro esempio è il reflusso gastroesofageo, un disturbo fastidiosissimo, come una sorta di rigurgitino di acido cloridrico che scotta letteralmente le corde vocali.

Come se non bastasse, i disturbi gastrointestinali sono l'anticamera per malattie ben più gravi di vario genere, pensate che le allergie e le intolleranze sono molto, molto collegate allo stato dell'intestino e tu sai che io ho una storia da raccontare.

**Cecilia:** Infatti, faccio un piccolo passo indietro per chi già ti stesse googolando.

In realtà su Google uno scopre che tu sei esperto originariamente in tutt'altro ma hai iniziato questo percorso, creando questo ecosistema, di cui tra l'altro intravediamo qualche dettaglio alle tue spalle, insieme a medici, scienziati, esperti del settore, proprio per un problema che ti ha toccato molto da vicino e che ha toccato il tuo, adesso non più, bambino.

**Loris:** Adesso è un Marcantonio di quasi sedici anni, alto 1,75 m.. Mio figlio a quattro anni aveva veramente dei grossi problemi, erano delle allergie molto forti, molto potenti, che gli impedivano di mangiare qualsiasi cosa si trovasse nel cibo industriale. Per lui mangiare una pizza o un semplice biscotto era devastante, lo faceva tossire per tre giorni. Ti immagini Cecilia, avere un bambino che apparentemente sembra sano come un pesce ma che, a causa di questa cosa, tossisce continuamente? Non riusciva a correre, a giocare coi suoi amici perchè questi attacchi di tosse potentissimi lo bloccavano in ogni azione. Per fortuna degli esperti in questo settore mi hanno aiutato a capire quale fosse l'origine del problema. Perché sai, la soluzione standard qual è? Fare a meno di mangiare ciò a cui sei intollerante.

**Cecilia:** Grazie! Già per un adulto è difficile, figuriamoci poi per un bambino. Ammesso e non concesso che togliere del tutto degli alimenti sia davvero d'aiuto.

**Loris:** Brava è chiaro che se quello gli dà fastidio, cerchi di dargli un po' di pace altrimenti non respira. Però davvero, gli erano rimasti di cibi commestibili solo l'acqua e la segatura. Adesso ci scherzo sopra ma gli era rimasto veramente poco e, a parte questo, era il concetto ad essere incompleto e sbagliato.

Quando ho trovato dei dottori molto competenti, mi hanno spiegato che il nostro intestino è una sorta di filtro con delle maglie più o meno larghe, che lasciano passare le proteine digerite e trattengono quelle non ancora assimilate. Se tu mangi qualcosa di sbagliato e le maglie dell'intestino sono troppo larghe, ecco che da lì vanno nel sangue e fanno arrabbiare il sistema immunitario.

Questa è la definizione più semplice che riesco a dare di intolleranza, che può diventare allergia e così via. Vero è che l'infiammazione ci mette un pochino a spegnersi e che la soluzione momentanea è eliminare quella pietanza, però è altrettanto vero che se non chiudi quella permeabilità eccessiva, dopo si rischia di diventare intolleranti a qualcos'altro perché qualcosa si deve pur mangiare.

Te la faccio breve, alla fine mi sono stati consigliati degli integratori, insieme ad un certo tipo di dieta e, in quattro mesi, prendendo queste cose, il ragazzino è guarito completamente. Tra l'altro adesso non è che mangi sto granché sano, come tutti i ragazzi insomma.

Sono passati quasi dodici anni e non ha più avuto nessuna recidiva, nessuna ricaduta, è ancora sano un pesce, è stata una vittoria su larga scala.

**Cecilia:** E anche un grande drive.

Ci sono due cose che mi colpiscono molto.

La prima è che questo mondo mi si è aperto conoscendoti e devo dire che io, fino a poco prima di conoscerti, facevo parte del club di quelli che ritenevano normale l'arrivo del reflusso tra i trenta e i quarant'anni. Diventa qualcosa di incredibilmente normale e mi sono resa conto di quanto sia pericoloso tutto ciò.

È proprio sentendoti parlare che mi sono accorta di quanto è necessario rimettere le cose in prospettiva sapendo che, ovviamente, non c'è una soluzione che sia taglia unica per tutti. Tra l'altro poi parleremo anche di come possiamo, diciamo così, capire cosa effettivamente ha senso per noi.

Non so se sto già saltando un po' troppo, sono impaziente e voglio le soluzioni.

Dammi le risposte: cosa possiamo iniziare a fare?

Se sei d'accordo, dividiamo la nostra conversazione in due categorie: il gruppo di chi non ha nessun disturbo però gli anni avanzano, e il gruppo di chi qualche problemino di reflusso o di digestione ce l'ha ma l'ha messo sotto un tappeto perché tanto è normale.

Cosa possiamo fare?

**Loris:** Ci sto, ci sto a questa suddivisione perché mi pare molto razionale, molto logica. Quindi allora, non è che voglio fare terrorismo, vorrei fare il contrario, perché dando le soluzioni vedrete che non sono molto difficili i risultati da ottenere. Però dobbiamo sapere dove andare ragazzi, dobbiamo ammettere che c'è qualcosa di misterioso nell'alimentazione moderna altrimenti non si spiega come mai queste cose siano fiorite, o meglio esplose, negli ultimi decenni.

A forza di degradare la salute dell'intestino, parlo sia per i sani che per quelli che hanno già i disturbi, si va verso malattie anche importanti. Vi faccio vedere questa foto, si vede abbastanza?

**Cecilia:** In maniera perfetta.

**Loris:** Le malattie autoimmuni negli ultimi anni sono esplose. Questa è la percentuale di persone che soffrono di malattie autoimmuni e si arriva anche al 2022.

Tu ti starai chiedendo cosa c'entrano le malattie autoimmuni, ma vi ricordate il discorso di prima del sistema immunitario, continuamente disturbato dalle proteine sbagliate che l'intestino fa filtrare?

Ad un certo punto questo sistema immunitario è talmente squilibrato che comincia ad attaccare le cellule veramente tue, e a questo punto, diventa una malattia autoimmune.

Se attacca le cellule del tuo pancreas, si chiama diabete di tipo uno; se attacca le cellule delle tue arti articolazioni, si chiama artrite reumatoide e così via, ce n'è una lista infinita, ma alla fine è il tuo sistema immunitario che si arrabbia con te invece di arrabbiarsi con chi dovrebbe.

Non è una bella vita avere una malattia autoimmune, noi ci occupiamo molto di queste persone, però vi assicuro che, mentre una persona mediamente sana ci mette qualche mese a mettere in ordine l'intestino, quando si parla di malattie come le autoimmunità o altre cose, possono volerci un anno o due a rimettere in sesto il tutto, se viene fatta anche tutta una serie di azioni corrette.

Per esempio, una delle malattie a cui si va incontro quando l'intestino è scassato, è la celiachia. Se ne sente un sacco parlare negli ultimi decenni, prima non so te, ma io non sapevo nemmeno cosa fosse.

Oggi invece, ciascuno di noi ha svariati amici e parenti che hanno entrambi: celiachia e malattie autoimmuni.

Se volete sapere cosa succede nell'intestino, vi faccio vedere questa immagine per farvi vedere la differenza tra i villi intestinali di una persona sana e quelli di una persona celiaca che, a forza di infiammarsi, diventano così.

Voglio dire, non è una cosa da poco, quanto devi martellare tanto un organismo perché si degradi da così a così? C'è una ragione quando si ha il mal di stomaco continuamente, c'è una ragione quando si va in bagno continuamente. Troppi schiaffoni ed il corpo non riesce più ad auto ripararsi, cosa che normalmente fa tutti i giorni.

**Cecilia:** Fammi capire solo una cosa. Perché appunto, tu hai avuto questa esperienza con Davide, tuo figlio, quando era molto piccolo e adesso parlavi di celiachia che è una cosa che riguarda anche i bambini.

Come è possibile che un bambino nel giro di pochi anni di vita diventi celiaco? Bastano davvero quattro o cinque anni di alimentazione priva di nutrienti, perché poi di questo stiamo parlando?

**Loris:** Ecco, hai fatto proprio la domanda giusta perché spesso ci si chiede come i bambini in quattro anni abbiano fatto in tempo ad infiammarsi così tanto. Sì, sì, sì, è proprio così. Certo poi c'è anche una predisposizione genetica, ma il dato mancante nella testa di molte persone è che il cibo di oggi è molto, molto, molto povero di vitamine, minerali e vari micronutrienti. Di macro nutrienti come proteine, grassi e carboidrati ce ne sono e ne mangiamo anche troppi, però questa è la realtà. A parità di quantità, sono calati di decine di volte i micronutrienti essenziali e allora dopo un po' il corpo non riesce più ad auto ripararsi. Aggiungici poi gli attacchi superiori, provate a immaginare: cosa sono i conservanti che mettiamo nel cibo perché possa restare sugli scaffali per sei mesi? Delle cose che impediscono che il cibo marcisca, si degradi, giusto? Bene.

Noi buttiamo nel corpo del cibo che abbiamo il compito di degradare in maniera corretta tramite l'apparato digerente per renderlo assimilabile. Ma se già dentro lì c'è un sacco di roba che è un veleno per i batteri dell'intestino, come si fa?

Capite che differenza c'è rispetto a qualche anno fa, dove il cibo era fresco molto più spesso? Ora dicono che il latte fa male, ma forse il latte schifoso fa male. Il latte prelevato da quindicimila mucche mescolato tutto insieme perché ha quindicimila genetiche attaccate. Ragazzi, questo a livello immunitario crea un disastro.

Sto dicendo che questo è un problema di tutti, però siccome non è qualcosa che succede oggi e ti dà problemi domani, è qualcosa che ci vogliono mesi prima che il corpo smetta di funzionare a dovere, è necessario riflettere e diventarne coscienti.

Voglio essere chiaro che questa non è farina del mio sacco.

Tu sai che io, grazie a queste sfortune che ho avuto con Davide, ho dovuto informarmi soprattutto dall'Istituto Europeo di Medicina Molecolare, che è un po' il mio punto di riferimento. Lì ricevo aiuto da tanti medici all'avanguardia che vogliono comunicare queste cose. Io faccio da portavoce su questo. Sia chiaro che non è farina del mio sacco.

**Cecilia:** Svolgi nel tuo mondo lo stesso ruolo che svolgo io con i ragazzi che sono in ascolto. In questo progetto mi rendo la capoclasse nell'ascoltare l'esperienza di chi ha dedicato la propria vita o parte di essa, come nel tuo caso, per avere un impatto importante in aspetti diversi della nostra salute psicofisica.

Quindi, tornando alle due categorie in cui avevamo diviso la nostra audience...

**Loris:** Bene, partiamo allora dal gruppo numero uno, consapevoli del fatto che se si va nella direzione sbagliata, prima o dopo cade nel fossato, no? Quindi, cosa si potrebbe fare?

Beh guarda, ho chiesto ai nostri esperti dell'Istituto Europeo quale fosse l'ingrediente segreto e, premesso che sarebbe necessario fare degli esami per stimare lo stato del nostro intestino, posso dirvi che sono le fibre alimentari. Beh guarda, ho chiesto ai nostri esperti dell'Istituto Europeo quale fosse l'ingrediente segreto e, premesso che sarebbe necessario fare degli esami per stimare lo stato del nostro intestino, posso dirvi che sono le fibre alimentari. Perché? Perché noi nell'intestino, nella seconda parte dell'intestino, chiamato intestino crasso, abbiamo un sacco di batteri ed è normale che ci siano.

E più ce ne sono come varietà e quantità, meglio è. Loro mangiano tutto quello che mangiamo noi, il problema è che se gli diamo cibo troppo buono, troppo veloce, tipo gli zuccheri, loro proliferano, ma proliferano solo le razze più veloci a crescere. Non sto qua a darvi i nomi perché adesso non ci interessa, ma ci sono razze che proliferano e le altre no. E allora la varietà cala e questo è un male, così facendo ci si avvicina al disastro negli anni.

Se invece li nutri di fibre, crescono tutti uniformemente, crescono tante razze, crescono bene, e nessuna di loro va a sopraffare le altre. Quindi la fibra è la cosa migliore. Questa fibra dov'è che la trovo? La trovo nelle verdure crude e anche in quelle cotte, la trovo anche nei cereali, nei legumi e in tanti punti della tabella alimentare di una persona.

Diciamo che soprattutto gli alimenti vegetali ne hanno tante e se sono crudi è meglio. La frutta ne ha, sono fibre soprattutto solubili. Dovreste vedere cosa succede nello stomaco di una persona con le fibre solubili.

Pensate che una volta ne ho prese alcune, le ho messe in un bicchiere d'acqua e sono diventate una gelatina, un gel bellissimo che ti permette di assorbire il cibo fino a sentirti sazio più a lungo.

Le fibre insolubili sono quelle che ci sono nel sedano, nel finocchio e nella carota. Queste noi non le digeriamo, arrivano quasi intatte là in fondo e i batteri se le mangiano, anzi, sono talmente golosi di questo che producono addirittura delle calorie. Poche, pochissime. Ma loro le mangiano e producono i nutrienti buoni per noi. Capito?

Attenzione però, perché non è che uno che ha problemi gastrointestinali si riempie di fibre ed è a posto. Una persona che soffre, per esempio di intestino irritabile, se prende la fibra, la crusca o troppa verdura, cosa fa? Lo irrita di più. Quindi ricordiamoci che quello che va bene per chi non ha disturbi intestinali, non va bene per chi li ha.

Poi ci sono dei test per identificare in ognuno il tipo di squilibrio, però di base una persona sana dovrebbe mangiare tante fibre, abbastanza fibre da nutrire bene il suo set di batteri.

Ma quante dobbiamo mangiarne? Non voglio fare generalizzazioni, però quello che mi hanno detto questi dell'Istituto Europeo di Medicina Molecolare, è che probabilmente una quantità buona per una persona sana, un adulto, sarebbe mangiare l'1% del suo peso in verdura, possibilmente cruda. Cosa vuol dire? Che se pesi ottanta kg dovresti mangiarne otto etti al giorno, che sembrano tanti ma poi se ci pensate, due finocchi pesano già mezzo chilo. Diverso è per chi soffre di disturbi intestinali, come abbiamo già detto.

**Cecilia:** Prima, parlando della tua esperienza con tuo figlio Davide, dicevi che adesso, nella sua fase adolescenziale, mangia un po' quello che gli pare senza stare troppo attento.

So che è una domanda un po' così e credo di avere già la risposta ma, possiamo mangiare male e poi in qualche modo riuscire a creare una rete protettiva per cui possiamo mangiare quello che vogliamo? O questa è solo una fase che dovremmo lasciare alla nostra adolescenza e poi veramente metterci in riga, in senso buono, diventando consapevoli dell'armonia che c'è tra gli alimenti che mangiamo?

**Loris:** Allora se vuoi vendere integratori in maniera furbesca puoi raccontare al tuo cliente che può mangiare di tutto per poi risolvere ogni cosa con la loro assunzione.

**Cecilia:** Quindi c'è qualcuno che dice sta cosa, buono a sapersi..

**Loris:** Ti posso raccontare delle storie dell'orrore se vuoi, e ovviamente sono falsità. Non è etico fare così, non è giusto.

Ora la domanda è piuttosto, la modifico un po' per poter rispondere dato che sono esattamente le domande che mi sono fatto io: si potrebbe mangiare in maniera abbastanza equilibrata, senza fare sacrifici terribili, con uno sgarro ogni tanto perché ci piace e ciononostante riuscire a compensare il problema numero uno del cibo, che è la mancanza di nutrienti? Ecco, questa sì, questa è la risposta che posso dare a ragion veduta. Sì, assolutamente sì.

Sicuramente consiglio di evitare continui e quotidiani errori alimentari. Cioè, ti sfondi di zucchero tutto il giorno, bevi alcolici due volte al giorno, tutti i giorni? Amico mio, questa è la roulette russa, lo sai, ma lo sai anche tu che non è giusto.

Poi dall'altra parte ci sono pure degli eccessi nelle diete, per esempio quelli che devono per forza diventare vegani perché sono convinti che quella sia la dieta giusta per loro, quando invece magari per il loro metabolismo non lo è.

Ecco, ci sono convinzioni anche erranee, per cui non dite mai ad una persona di seguire una dieta equilibrata, perché il concetto di dieta equilibrata nelle persone è soggettivo e non è sempre una cosa sana e sensata. Molto spesso è un'accozzaglia di idee sentite di qua e di là, propugnate da persone che magari si sono trovate bene ma non tutti abbiamo lo stesso metabolismo, perciò quello che va bene per uno magari non va bene anche per l'altro.

**Cecilia:** Possiamo già introdurre l'aspetto degli integratori o c'è qualcos'altro che vuoi approfondire? Perché mi piacerebbe molto capire bene cosa sono e come usarli al meglio se sono necessari, dato che oggi è diventata una moda.

Uno va in farmacia, compra gli integratori e comincia a prenderli senza avere la minima idea, e mi ci metto anch'io nel club, di che cosa sta integrando, di quanti ne sta prendendo ecc. Credo che sia un mondo tanto affascinante quanto terrificante perché si gioca alla roulette russa sulla nostra salute. Magari uno pensa di farsi del bene e invece sta facendo un gran pasticcio.

**Loris:** Esatto, è il Far West. Allora la domanda è: servono veramente? Purtroppo sì. Ti dico purtroppo perché, se fosse per me, io vivrei in un mondo dove gli integratori non servono. Nel mondo che vorrei gli integratori non servirebbero perché dovrei ricevere tutto quello di cui ho bisogno dal cibo, questo dovrebbe essere naturale ed il mio programma genetico. Non siamo costruiti per avere gli integratori, abbiamo tutto per mangiare cibo. Però se nel cibo di oggi non ce n'è di vitamine e minerali, cosa vuoi fare? Ti ammali?

Ecco, purtroppo mi sono trovato di fronte a questo dilemma con mio figlio ed ecco perché ho iniziato tutta questa carriera, abbandonando completamente quello che facevo prima e coinvolgendo pure i miei soci. Tutti caspita, ci abbiamo lavorato come dei matti. Pensa che abbiamo lavorato per anni senza pagarci su questo progetto, l'abbiamo presa come una missione, essendo noi imprenditori.

Quindi insomma assolutamente sì, servono, ma non vuol dire che tutti vadano bene, non vuol dire che vadano presi a casaccio. In realtà il mio sforzo, fatto in collaborazione con i medici, è stato di dare a ciascuno un metodo per capire esattamente di cosa ha bisogno, così da non prendere cose a caso. E di nuovo torniamo sull'approfondimento che faremo dopo riguardo al fatto che ci vuole un'analisi, un esame, un dato oggettivo su che tipo di intestino hai, su che tipo di squilibrio hai nel tuo intestino.

Per esempio, sapete cosa sono i probiotici? Li avrete sentiti nominare, se ne fa un gran marketing. Questi probiotici sono praticamente degli animaletti, dei batteri buoni che noi introduciamo attraverso delle capsule dentro l'intestino. Così poi entrano, si svegliano un pochino perché erano liofilizzati, e colonizzano l'intestino di batteri buoni che poi si riproducono e così via. Bellissimo. Sono veramente un toccasana, ma vanno presi nel momento giusto e quando hai il tipo di squilibrio giusto, perché se li prendi nel momento sbagliato, come invece ti fanno fare alcuni dottori o farmacisti, magari ti fanno peggio.

Per farvi un esempio, noi sappiamo che la prima parte dell'intestino, quello tenue, non dovrebbe avere troppi batteri. Se invece mangi un qualcosa e subito ti viene su, significa che sta fermentando proprio lì e questo è un piccolo indicatore perché non dovrebbe accadere. La sto semplificando, ovviamente ci sono un milione di dettagli ma oggi voglio stare sul grosso. Allora questo tipo di disturbo si chiama disbiosi fermentativa...

**Cecilia:** Quindi aspetta, aspetta, aspetta. Non è che chiunque mangi la frutta dopo mangiato abbia di default questo problema?

**Loris:** Esatto.

**Cecilia:** Ah, perché questa è un'altra cosa. Tendenzialmente si dice che sarebbe meglio evitare la frutta dopo il pasto perché tende a fermentare. Tu mi stai dicendo che magari, è vero che sicuramente ci sono dei momenti migliori piuttosto che la fine del pasto, ma non è detto che succeda?

**Loris:** No, no, non è detto. Ci si è abituati a questa cosa non ottimale ma infondo, chi se ne frega? Dico solo che è un piccolissimo indicatore di qualcosa che va verso la fermentazione nel posto sbagliato. Questa è la prima categoria: disbiosi fermentativa. Ripeto, sto facendo delle semplificazioni che se mi sente un biologo mi distrugge e ha ragione, però oggi sto parlando in maniera semplice. Ripeto, dopo bisogna fare un'analisi, un qualcosa che ti dica qual è la verità nel tuo caso specifico. Quindi, prendere il probiotico in quel momento lì, cosa andrebbe a fare? Caspita, andrebbe a popolarsi di batteri nel posto sbagliato, rischiando in alcuni casi di far peggio. Mentre invece, quando ci sono squilibri di batteri sbagliati nell'intestino crasso, dove è necessario e giusto che ci siano una moltitudine di batteri, è corretto intervenire in tal senso. Se tu hai la disbiosi, qualcosa che non va in questo tratto, prendere dei probiotici diventa importantissimo perché abbiamo bisogno di bestioline buone che colonizzano.

E insomma, ecco, ci sarebbero tante cose da dire.

**Cecilia:** Esiste una sorta di detox in casa, fai da te, che io posso intraprendere senza combinare dei pasticci, mentre ancora mi sto documentando, così per iniziare?

**Loris:** Ho chiesto ai nostri biologi e medici dell'Istituto Europeo di Medicina Molecolare cosa poter dire in primis, pur conoscendo ed evidenziando la necessità di fare delle analisi approfondite, alle persone della seconda categoria, cioè quelle già in fase di disturbo. Abbiamo già detto che per chi sta bene è sufficiente mangiare della fibra buona, per gli altri invece, mi hanno indicato sei consigli di cui ora vi parlo.

Innanzitutto c'è da dire che questo detox deve avvenire per almeno tre settimane, poiché il nostro corpo è lento nei cambiamenti per un sacco di motivi tecnici. Per esempio, se il nostro intestino pieno di batteri, cambiasse istantaneamente, il nostro sistema immunitario si sorprenderebbe e lo riporterebbe dov'era prima. Quindi entrambi devono avere il tempo di cambiare un pezzettino alla volta.

Allora il primo dei suggerimenti è di sostituire uno dei pasti con delle buone fibre, delle buone fibre che siano tollerabili da te. Per esempio, una cosa che mi hanno indicato quelli dell'Istituto Europeo, è che la fibra di avena è una delle migliori. L'avena contiene delle fibre che sono gentili, morbide e che non vanno a contribuire all'irritazione dell'intestino. Che poi è questo il problema, capito? Quindi dare una preferenza all'avena. Puoi farti anche del porridge, l'importante è che sia il più possibile naturale, no? Dunque fibre anche durante il giorno, il più possibile vegetali crude, compatibilmente col fatto che non ti diano fastidio. Dovresti fare una lista di fibre che ti danno o non ti danno fastidio, e di quelle che non ti danno fastidio, mangiarne sempre di più, aumentando dalla prima settimana in avanti. Nel mio libro c'è una scaletta dove descrivo queste cose, fase per fase, in maniera che ognuno possa farsi il suo programma.

Il secondo suggerimento è di evitare, in queste tre settimane, cibi dannosi o che contengono molto zucchero, tipo i dolciumi, le torte, le brioche, le bevande zuccherate. Attenzione anche ai succhi di frutta o alle spremute perché sono cibi abbastanza buoni ma pieni di zuccheri.

**Cecilia:** Anche quelli naturali?

**Loris:** Sì perché l'arancia è molto zuccherina nelle sue caratteristiche, meglio evitarla per questo periodo di detox.

Una delle cose che dico chiaramente nel libro è che non c'è un cibo nemico per eccellenza, un cibo da togliere completamente. Davvero è difficile che sia così. Un altro suggerimento è di limitare i cibi ritenuti problematici come per esempio i legumi o alcuni tipi di cereali che contengono delle sostanze che irritano l'intestino e che tendono a sciogliere le membrane cellulari.

Dovresti eliminare i grissini, i cracker, anche le patate e tutti i tipi di farinacei, o comunque limitarli fortemente.

**Cecilia:** Ok, faccio una domanda sui legumi: risaputo è che i legumi gonfiano, è normale o solo chi ha un'irritazione tende a gonfiarsi? Domanda numero due: è vero che se questo gonfiore è normale, passa nel tempo e quindi io dovrei insistere? Oppure questo gonfiore è indice del fatto che forse devo andarci un attimo calma?

**Loris:** La risposta veloce è che se tu hai l'intestino messo male devi andarci piano con quei cibi, perché naturalmente contengono lectine e saponine che sono sostanze molto irritanti per l'intestino. Questo non vuol dire che non dovremmo mai mangiarli, ripeto che il nostro apparato digerente è costruito per far fronte a questa difficoltà di digestione che c'è ed è insita nella pianta, però è anche vero che se tu hai un intestino non più sano, non più efficiente, allora devi dargli tregua, perché questa sua funzione non la fa più. Potrebbe essere che ci si abitua se il corpo sa auto ripararsi, altrimenti peggiora la situazione.

Vi dico anche che ci sono dei metodi per ridurre il fastidio che danno questi legumi all'intestino, per esempio cucinarli. Queste sostanze infatti sono termolabili, cioè sono sensibili alla temperatura quindi degradano e dopo non hanno più questo effetto.

Un altro modo è lavarli nel bicarbonato che, essendo molto alcalino, le fa sparire più velocemente. Paradossalmente è probabile che i fagioli in scatola diano meno fastidio dei legumi che cuoci in casa, oggi per domani.

**Cecilia:** Ci sono altri spunti che ti hanno dato? Poi comunque ragazzi li troverete tutti, quindi magari ne nominiamo altri due e poi li inseriamo.

**Loris:** Beh, il banalissimo "bevi molta acqua" è importante. L'acqua va bevuta durante tutto il giorno, non ti devi ingozzare solo la mattina. Il fatto di bere molta acqua è qualcosa che aiuta tantissimo l'intestino a muoversi, a svuotarsi rapidamente e così via.

Il fatto di tenere l'intestino pulito è una cosa utile, perché sennò la fermentazione e la putrefazione avvengono di più. L'intestino degrada nel tempo man mano che invecchiamo e se degrada velocemente invecchia più velocemente anche il resto del corpo. Questo è un dato che ho sempre di più. Ecco, una delle cose che succedono quando invecchi, è che il sensore della sete diventa sempre meno efficiente. La sensazione della sete in una signora di settant'anni è meno affidabile che in una signora di quaranta. C'è un meccanismo fisiologico che ti dà meno stimoli, quindi tendi a non bere perché non ci pensi. Invece l'intestino lo gradisce molto.

**Cecilia:** Questi sono spunti, sono delle linee guida indicative. Ora, a costo di utilizzare questa parola che personalmente detesto, esiste una "dieta" intesa non come una restrizione alimentare ma come abitudine? Esiste un percorso semi strutturato che non siano solo delle indicazioni da seguire per un piccolo detox, che posso fare naturalmente a patto che io non abbia delle questioni grosse che hanno bisogno di un parere esperto?

**Loris:** No, non esiste e le sconsiglio tutte quelle diete cosiddette pro intestino.

Le sconsiglio tutte perché in realtà, se non sai l'origine del tuo problema, ti stai muovendo a casaccio ed è assurdo. Anche perché, ripeto, ci sono dei test che ti dicono già che tipo di disbiosi hai e lì limiti tantissimo la rosa delle possibilità.

Io non sono un promotore degli integratori, sono un promotore dell'integrazione personalizzata. Capito? E perché? Perché se ci fosse la pastiglia magica che guarisce da tutto senza far fatica, sarei il primo che la prende per poi mangiare come un maiale.

Sai che sono una buona forchetta, quindi dato che non esiste, mi sono dovuto rassegnare. Però è anche vero che man mano che stai bene, stai sempre meglio ed è sempre più facile mantenere buona la tua salute.

**Cecilia:** E anche godersi la vita, no? Senza questa continua ansia perché insomma, esiste qualcosa che è appunto la vita, la vita di tutti i giorni, la vita sociale.

**Loris:** La vita e poi il vigore.

Ragazzi, chi mi conosce sa che amo fare certi sport. Certo, sono molto attivo, però immaginati quando invece siamo un po' malati, un po' disturbati.. queste cose qua hanno a che fare con l'intestino. Gli squilibri intestinali possono abbassarti le energie, abbassarti il sistema immunitario, tutte queste cose ti condizionano. Poi non è che sei libero, libero di fare tutto quello che vuoi nella vita, devi limitarti, hai meno voglia di fare. Ti tira giù da morire anche a livello mentale.

**Cecilia:** Allora apriamo questa piccola parentesi, so che voi avete creato quello che avete chiamato check up intestino. Ci racconti un po' come funziona?

**Loris:** Sì, è partito tutto quanto dal rispondere a questa domanda che ci siamo fatti dieci volte oggi in questo webinar:: come faccio a capire in maniera facile ed economica, senza esami invasivi, che tipo di disbiosi ho? Questo di solito non lo fa il dottore e qui voglio spezzare una lancia a suo favore dato che non è il suo compito come tanti credono. Cioè il dottore quando tu gli prospetti il fatto che hai dei problemi gastro intestinali, ha la funzione super importante di andare a vedere se hai un tumore, per esempio, o una malattia molto grave, perché se ti prende in tempo ti salva la vita, se ti prende tardi, sei fregato. Capito? Questo è il mestiere del dottore e può farlo solo un dottore, può darti magari dei farmaci per alleviare i sintomi. Questo è il suo mestiere. Però non è il suo mestiere quello di starti qui col fiato sul collo a dirti cosa devi mangiare o a correggere l'alimentazione, capito? Quindi non facciamo le domande sbagliate, non è colpa dei dottori, i dottori si occupano di una cosa importantissima ben diversa. Dato per assodato che hai già risolto col dottore che non hai malattie gravi, ci siamo chiesti cos'è che puoi andare a vedere e che esame puoi fare per capire come intervenire poi a livello di dieta, integrazione e così via.

Qual è il mio tipo di disbiosi? Ecco che abbiamo risposto in maniera piuttosto semplice. Questa è una scatola che ti arriva a casa quando fai il check up intestino.

In realtà è un esame metabolomico, uno si aspetterebbe di dover andare a fare l'esame delle feci e invece no, è un esame delle urine.

Praticamente ti arriva a casa questo kit, puoi fare tutto da solo, non occorre neanche andare in farmacia o da un dottore. Fai un piccolo prelievo di urina e lì dentro vengono rilevati due metaboliti, due sostanze che se ci sono in quantità superiore al normale, ci dicono se sta avvenendo una disbiosi fermentativa, putrefattiva o tutti e due e a che livello sono. Questo ci orienta tantissimo sul conseguente da farsi.

**Cecilia:** Ogni quanto dovremmo fare questo check? Se c'è una cadenza, diciamo così, ideale.

**Loris:** Guarda, perché ci siano dei cambiamenti nell'intestino ci vogliono dei mesi, quindi sarebbe stupido farlo ogni quindici giorni o ogni mese. Inutile, assolutamente.

Diciamo che potresti fartelo una volta ogni sei mesi, però ti assicuro che a un certo punto, se stai bene, se non hai più problemi, chi te lo fa fare?

Dico sempre come dicono i nostri dottori: noi non siamo qui per guarire dei numeri. Se il tizio non ha più disturbi e sta bene, vuol dire che la direzione in cui sta andando è quella corretta.

**Cecilia:** Naturalmente ragazzi, sapete che ci sarà una pagina solo dedicata perché non c'è soltanto il check up intestino, ci sono anche altre possibilità che però preferisco siano scritte in maniera precisa, dandovi la possibilità di leggere ogni cosa e di scegliere la strada giusta per voi p di farci delle domande che naturalmente noi porteremo a Loris per avere delle risposte specifiche.. Ci saranno tutte le informazioni di contatto però, prima di chiederti i dettagli sul prezzo perché ci siete venuti molto incontro per la tribù, vorrei chiedere alla regia di passarmi il mio pacchetto. Questo perché voi sapete, queste puntate devono dare valore pratico e concreto, lungi da me dal proporre delle cose che non ho provato, che non sto provando personalmente o che non arrivino da una raccomandazione molto vicina come in questo caso; è stato infatti il mio Loris a farmi una testa così a riguardo, avendo provato il tutto l'anno scorso.

Non costa molto, non è estremamente impegnativo per come siete riusciti a renderlo accessibile per noi, giusto?

**Loris:** Allora io questa cosa qua ovviamente non è che l'ho inventata per voi, è già in vendita nel nostro sito a 147€. In realtà ho voluto, con te e il tuo Loris, fare in modo che diventi un'abitudine capire come funziona l'intestino, evitando tutte queste generalizzazioni, queste diete a taglia unica, rendendo la barriera di ingresso il più tenue possibile. Allora abbiamo deciso di permettervi di darlo a 97€ ai vostri iscritti, ai vostri ragazzi, e poi abbiamo aggiunto in regalo anche il libro che ho pubblicato in collaborazione con l'Istituto Europeo di Medicina Molecolare. Questa è un'offerta che non ho mai fatto, poi quando avrete fatto il test con il kit, chiamate il corriere nostro che è compreso nel prezzo, il tutto viene mandato al laboratorio e a un certo punto noi riceveremo i risultati. E un'altra cosa che offriamo solo a voi, è che facciamo una consulenza telefonica compresa. Dovete immaginare che io ho delle persone che sono esperte di metabolismo e così via, ma non è che ne ho cinquanta, quindi ecco perché faccio solo con i vostri ragazzi questa offerta di dare la consulenza telefonica. Diamoci una mano a capire in che stato siamo. Per correggere a volte basta poco davvero e i suggerimenti non sono mai estremismi. E poi, detto tra noi, quando uno è sano può anche farsi i suoi sgarri, no? Godersi la vita, la natura e stare in compagnia.

**Cecilia:** Che dire se non grazie per il tuo tempo? So che siete incredibilmente impegnati in questo progetto che è impegnativo con la i maiuscola, anche per l'impatto che ha, non è piccolo. Quindi ragazzi, vi ricordo che voi troverete tutte le informazioni e i link per poter accedere al prezzo dedicato a noi nella pagina che accompagna questa puntata. Se avete delle domande sapete che siamo sempre qui e non vedo l'ora di iniziare la sfida, perché l'ultima cosa che ti chiedo Loris, poi giuro, ti lascio andare, è questa.

Noi abbiamo una sfida di cinque giorni che associamo ad ogni puntata e che facciamo tutti insieme all'interno della community, mettendo in pratica alcuni spunti che sono emersi.

Ora, che sfida ci suggeriresti di seguire? Non devono essere cose diverse ogni giorno, può essere anche uno spunto che poi per cinque giorni cerco di tenere a mente. Ti verrebbe in mente qualcosa di incredibilmente pratico che possa creare anche un'ottima premessa per poi eventualmente, se decido, fare anche il check?

**Loris:** Mi prendi un po' alla sprovvista..

**Cecilia:** Allora avevo pensato che un'idea potrebbe essere di osservare in questi cinque che cosa succede al nostro corpo quando mangiamo un certo alimento e magari tenere un piccolo diario alimentare per buttare lì due note e iniziare ad avere un po' di consapevolezza. Potrebbe essere un'idea?

**Loris:** Ci aggiungerei anche di evitare completamente lo zucchero aggiunto e i dolci.

**Cecilia:** Mi piace molto, spero che piaccia anche ai nostri ragazzi e che non ci vogliano male. Però insomma, cinque giorni sono pochi, poi magari cerchiamo di renderla ancora più frizzante.

Grazie davvero Loris per il tuo tempo. Grazie tribù per essere stati con noi. Non vedo l'ora di sapere che cosa scoprirete in questa settimana di osservazione.

Grazie davvero Loris, è stato un super piacere!

**Loris:** Grazie a voi per l'invito e buona salute a tutti quanti.

# Prenota il tuo CheckUp Intestino

QUI



omnama





# Accedi a tutte le puntate di La Svolta School

QUI



omnama  
♡