

Sentire di pancia: l'asse intestino-cervello e la dieta per la flora batterica

Dalla salute dell'intestino dipende quella dell'intero organismo e persino il nostro umore. Dalla masticazione ai cibi alcalini, ecco come nutrire i batteri buoni



di [Martina Manfredi](#)
Collaboratore

La questione sta diventando così centrale che tra i nuovi lavori che nasceranno in futuro ci sarà anche il **manager del microbioma personale**, un biologo in grado di tenere in equilibrio il microbioma di ognuno di noi, mantenendoci così in salute. Dallo stato della **flora batterica** – che in termini tecnici si chiama microbiota o, considerandone anche la composizione genetica, microbioma – dipende infatti la salute dell'**intestino** e con lui il benessere dell'intero organismo.

A lungo bistrattato e negletto l'intestino oggi è riconosciuto dalla scienza come il **secondo cervello** (non a caso ospita la più grande concentrazione di neuroni dopo di lui): all'origine della relazione con la materia grigia c'è proprio la flora batterica, che influenza il 95% della produzione di **serotonina**, l'ormone che regola l'umore. A sua volta la serenità mentale influenza la qualità dei batteri, che diventano più nocivi in condizioni di ansia e depressione.



La flora batterica è determinata alla nascita, ma l'**alimentazione** la può influenzare: anche grazie a un nuovo **filone letterario "intestinale"** – da L'intestino felice di Giulia

Enders (Sonzogno) a Il mito della dieta di Tim Spector (Bollati Boringhieri), fino al recente **Buona cacca a tutti!** di Adrian Schulte (Macro Edizioni) – abbiamo scoperto l'importanza di **nutrire amorevolmente i batteri buoni e affamare quelli insidiosi** (oltre a soffermarci sulla posizione sul wc e sugli esiti della nostra attività viscerale) e possiamo guardare diversamente a problemi come **costipazione, colite, obesità, diverticolite, colon irritabile e morbo di Crohn.**

Se antibiotici e junk food sbilanciano il microbioma con effetti sulla sazietà e sull'umore, una **dieta alcalina** è in grado di contrastare gli acidi in eccesso e proteggere le pareti dello stomaco. Per questo molti **regimi di detox intestinale** prevedono brodi alcalini o un cucchiaino al giorno di polvere basica, come suggerisce anche il programma proposto da Adrian Schulte in Buona cacca a tutti!, che segue il **metodo Mayr**. Ideato da Franz X. Mayr a inizio Novecento, questo metodo si fonda su pochi e precisi precetti: **masticare lentamente, consumare i pasti senza liquidi, ascoltare il senso di sazietà, aspettare quattro ore tra un pasto e l'altro e digiunare la sera.**



La Medical Spa Lanserhof Tegernsee

Basata sul metodo Mayr è anche la **Medical Spa bavarese Lanserhof Tegernsee**, dove ogni protocollo mette al centro il benessere dell'intestino (Lans Med Basic, 7 giorni € 1.727, Intestinal health and microbiology, 14 giorni € 5.335). «Non conta solo che cosa si mangia, ma anche a che ora (all'intestino piace lavorare il mattino e non la sera, ndr.) e come: la masticazione è fondamentale perché è la prima fase della digestione e per allenarla basta iniziare i pasti con un pezzo di pane duro», spiega la dottoressa **Elke Benedetto-Reisch**, direttore medico della clinica Lanserhof.

«A intossicarci di più sono i dolci, i cibi industriali e le bibite gassate. Inoltre bisogna considerare che il **tipo di grano usato oggi è potenzialmente più allergico di quello di una volta**, per questo la sensibilità al glutine è cresciuta», continua la dottoressa. Se il programma è indicato soprattutto a chi ha problemi metabolici, di colesterolo e cardiovascolari, la pulizia dell'intestino giova a tutti