

18 Gennaio 2016

## I cibi giusti per il benessere dell'intestino

Qualche consiglio per un menù ricco di fibre, acqua e vitamine, utili per depurare e prendersi cura del secondo cervello?



Salute e Bellezza

Il benessere dell'intestino? Una questione di microrganismi, giusti ingredienti e piatti home made. Per prendersi cura del nostro secondo cervello? - e provvedere magari a una depurazione [1] generale dopo le feste - il primo alleato è una dieta sana, ricca di **fibre, acqua, vitamine e cibi fermentati** [2]. Un transito intestinale pigro o disturbato? può infatti tradursi in un'intossicazione costante che comporta spossatezza e scarse difese immunitarie. Questo perché il benessere dell'intestino è legato a doppio filo con la capacità dell'organismo di assorbire importanti nutrienti dei cibi, come vitamine, sali minerali e oligoelementi.

### Cibi per il benessere dell'intestino

Per assicurarsi un colon felice, dunque, è bene dedicarsi a cibi leggeri e di **facile assorbimento**, che contengano fibre associate a grosse quantità di acqua e vitamine. È il caso di **mele** [3] e **pere** [4] (magari centrifugate), **zucche** [5] e **zucchine** [6] e altre verdure, ma anche **cereali integrali** [7] a basso indice glicemico come riso, orzo, farro, avena [8]; oppure **semi oleosi** [9] o pesce ricco di omega-3 come il pesce azzurro. Utili al benessere dell'intestino sono inoltre **magnesio e zinco**, oligoelementi che favoriscono sia la motilità del tratto superiore sia la vitalità della flora batterica benefica. Un vero toccasana per quest'ultima sono i **cibi fermentati** come yogurt, miso, crauti o la tipica brovada [10] del Friuli Venezia Giulia, in grado di ripulire dalle tossine di troppo e contrastare la stipsi.

### Metodi di cottura per il benessere dell'intestino

Oltre alla scelta degli ingredienti, il benessere dell'intestino passa anche attraverso piccoli accorgimenti quotidiani. Meglio preparare i cibi a casa con materie prime di stagione, prediligendo le **cotture al vapore** [11] o **in padella**. È consigliabile evitare il consumo frequente di pietanze industriali già pronte, spesso ricche di grassi e sale, nonché limitare l'abuso di carne, formaggi, burro e latte. Una **dieta prevalentemente vegetariana** porta alla selezione di una flora intestinale sana grazie alla grande quantità di fibre che

abbassano l'acidità ostacolando la diffusione di batteri dannosi. Tuttavia anche la **dieta mediterranea** [12] sembra difendersi bene: merito del largo uso di alimenti antinfiammatori come l'olio extravergine di oliva, ricco di polifenoli e grassi amici del benessere dell'intestino.

### **Potrebbe interessarti anche**

Cibi fermentati: perché è importante mangiarli [2]

---

### **Links**

[1] <http://www.territori.coop.it/territori/che-fatica-le-feste>

[2] <http://www.territori.coop.it/benessere/cibi-fermentati-perch%C3%A9-%C3%A8-importante-mangiarli>

[3] <http://www.territori.coop.it/benessere/una-mela-al-giorno%E2%80%A6ma-anche-due>

[4] <http://www.territori.coop.it/benessere/fatti-una-pera-%C3%A8-il-frutto-giusto-cominciare-%E2%80%99autunno>

[5] <http://www.territori.coop.it/territori/bella-buona-sana-la-zucca-mantovana-e-le-sue-molte-virt%C3%B9>

[6] <http://www.territori.coop.it/territori/i-cento-usi-della-zucchina-cucina-un-libro-li-racconta>

[7] <http://www.territori.coop.it/benessere/le-virt%C3%B9-nascoste-dei-cereali-integrali>

[8] <http://www.territori.coop.it/benessere/avena-il-cereale-del-buonumore>

[9] <http://www.territori.coop.it/benessere/semi-oleosi-i-vantaggi-il-corpo-e-la-mente>

[10] <https://it.wikipedia.org/wiki/Brovada>

[11] <http://www.territori.coop.it/benessere/quale-cottura-quale-benessere>

[12] <http://www.territori.coop.it/benessere/la-dieta-mediterranea-perfetta-anche-tra-le-lenzuola>