

# La digestione inizia in bocca – Antonio Pacella medico chirurgo specialista in Scienza dell'alimentazione, nutrizione clinica e dietologia

## Quante persone mangiano rilassate e si godono il cibo?



Viviamo in una società che va sempre più veloce, dove il progresso e la tecnologia divorano la nostra libertà e le nostre azioni. Avete mai fatto caso al comportamento delle persone all'interno di un ristorante?

Provate a vedere quante persone, sedute allo stesso tavolo, mangiano rilassate e si godono il cibo. Provate invece a vedere quante sono concentrate sul proprio telefonino, scrivono, ridono o fotografano quello che hanno nel piatto.

Il foodstagramming è una vera mania. E' assurdo vedere clienti che aspettano con ansia che il cameriere porti loro il cibo e invece di mangiare iniziano a scattare fotografie da condividere con l'etere.

Questo soprattutto perché, il cibo ha perso valore. E' solo merce. Spesso diventa una delle tante cose da fare durante la giornata; bisogna sbrigarsi, per dare spazio ad altre cose. Per questo si fa in piedi e mentre casomai si guarda lo schermo del computer o della televisione. Non mangiamo più per fame, quella vera, ma per abitudine, noia, tristezza, sostituzione di qualcuno o qualcosa, vizio, ma certamente non per fame. Il cibo riempie il nostro tempo e scandisce le nostre giornate. E quel cibo troppo spesso lo ingurgitiamo senza accorgercene.

Questo perché la nostra masticazione e il nostro modo di mangiare è direttamente legato al nostro stato d'animo. Divoriamo il cibo come facciamo con le emozioni, le amicizie, gli affetti.

La velocità elevata con cui sono introdotti e ingeriti i cibi, impedisce il corretto esercizio della degustazione, cosa che porta i produttori di cibo a proporre gusti decisi (particolarmente dolci o salati), appiattendo i sapori e inducendo le persone a ingerire quantità maggiori di cibo rispetto alle necessità per appagare il piacere.

Lo stress psicofisico è fortemente radicato in questa società che corre all'impazzata; le conseguenze si riscontrano in tutte quelle problematiche a esso correlate. Esso genera vere e proprie patologie dai sintomi cronici che tutti conoscono, dalle dermatiti alla psoriasi, dalla gastrite al reflusso gastroesofageo, senza dimenticare i problemi intestinali. Quante persone appena finito di mangiare si sentono gonfie? Gran parte delle persone che si rivolgono al medico oggi lo fa per problemi dell'apparato gastroenterico. Almeno un terzo della popolazione soffre di stipsi o diarrea, crampi o difficoltà digestive, senza trascurare che un intestino irritato dalla continua somatizzazione delle emozioni negative, può produrre anche sintomi extra intestinali, dalla cefalea all'aumento dell'acne, dalla stanchezza cronica alla difficoltà di concentrazione fino ad arrivare a infezioni genito urinarie.

In tutto questo, la pseudoscienza e il marketing speculano guadagnando cifre folli, sfruttando l'ignoranza delle persone, le loro paure e le loro speranze quasi sempre vane.

La disonestà intellettuale è largamente diffusa e coinvolge medici e non. Nel campo delle diete poi, le bufale sono innumerevoli. Si passa dei test d'intolleranza alimentare che promettono di trovare la soluzione alle problematiche di gonfiore e intestinali fino a integratori miracolosi sbugiardati ampiamente dagli studi scientifici, passando per piante ed estratti, che sono venduti solamente grazie alla dicitura "naturale", come se la natura fosse cosa buona e giusta.

Quello che però tutti dimenticano sono le basi della fisiologia e della biochimica del nostro corpo. Materie che si studiano ai primi anni della facoltà di medicina o di qualunque materia scientifica come biologia e dietistica (uniche branche che per legge possono occuparsi di alimentazione). Le diete ormai sono "territorio" di caccia di chiunque si senta in grado di guadagnare elargendo consigli senza senso e promuovendo prodotti senza alcuna dimostrazione scientifica, che si legano solamente al marketing e all'incoscienza.

Gli antichi dicevano sempre che "la digestione inizia in bocca" e i genitori lo insegnavano fin da bambini. E non sbagliavano di certo.

Mangiare velocemente e in maniera nevrotica ci spinge a "divorare" e a masticare poco i cibi, rendendoli meno digeribili e apportando solamente pesantezza e pienezza, senza intaccare minimamente il grado di soddisfazione e appagamento post prandiale.

Questa cattiva abitudine spinge i più impulsivi a introdurre inutilmente più cibo, dunque più carboidrati, più grassi e più calorie, favorendo il sovrappeso e le sue conseguenze. La differenza tra mangiare e ingurgitare sta proprio nella masticazione e di conseguenza nella degustazione del cibo.

Esistono studi scientifici che mostrano come gli obesi presentano un tasso d'ingestione più elevato e un minor numero di masticazioni rispetto ai magri. Questo perché minore è la masticazione, maggiore è il rilascio di **grelina** (l'ormone della fame) postprandiale. Al contrario, nelle persone che masticano maggiormente, si libera una maggiore quantità di **colecistochinina** (l'ormone della sazietà) e **leptina**.

La lunga durata del pasto non è di per sé un indicatore di corretta masticazione. Bisognerebbe solamente concentrarsi sul cibo, gustarselo, goderselo, non distrarsi troppo, scegliendo bene quello che ci piace e variando le nostre scelte a tavola. Ricordiamoci che il consiglio di masticare bene veniva fin dai medici dell'Antichità, dalla scuola ippocratica e dalla Schola Medica Salernitana. Naturalmente masticare bene, significa sminuzzare il cibo e renderlo più digeribile, ma non bisogna passare le intere giornate a tenere il pasto in bocca, come in passato avvenne per la moda del "Fletcherismo", che promuoveva una lunga masticazione fino a trentadue volte!

Va però detto che soprattutto per digerire i cereali e in particolare gli amidi, la corretta masticazione è fondamentale. La digestione degli amidi per idrolisi (cioè scomposizione per mezzo di acqua di due o più molecole di glucosio legate tra loro) inizia nella bocca, dove è attaccato dalle alfa-amilasi della saliva (ptialina) che lo trasformano in maltosio, isomaltosio e destrine. Questi enzimi s'inattivano poi nello stomaco, in presenza di acido cloridrico che disgrega e attacca l'amido, la cui digestione finisce nel tenue grazie all'azione delle alfa-amilasi secrete dal pancreas e trasformandosi in maltosio e destrine, ulteriormente digerite da alfa-glicosidasi, alfa-destrinasi o isomaltasi.

Poiché la nostra alimentazione è basata soprattutto su un aumentato consumo di zuccheri, mangiando di fretta e masticando poco o nulla, (anche con i legumi accade lo stesso) tali alimenti rimangono parzialmente indigeriti e facilmente attaccati dalla microflora batterica intestinale (microbiota), dal cui incontro si liberano acidi grassi volatili a catena corta (propionico, acetico, butirrico, valerico) che hanno un effetto lassativo (come avviene con il lattosio presente nel latte o nello yogurt).

Masticare bene significa trasmettere al cervello un maggiore senso di sazietà. Per questo è importante iniziare il pasto mangiando delle verdure crude (ricche di fibre e povere di calorie) e preferire gli alimenti integrali.

Il deficit di masticazione si acquisisce quando il bambino è invitato a sbrigarsi a finire ciò che ha nel piatto, quasi fosse una formalità da espletare in fretta.

Raramente inoltre, sono obbligati a mangiare le verdure o la frutta, che necessitano invece di maggior masticazione, essendo costituiti da fibre e cellulosa.

Anche il movimento fisico e la respirazione, il corretto movimento del diaframma, parte integrante del processo digestivo, dovrebbero essere insegnate fin da bambini.

Per una corretta masticazione è importante però che le strutture coinvolte siano in perfetto stato. Fondamentale è la figura dell'ortodontista e del dentista nel verificare la corretta funzionalità dell'apparato stomatognatico, escludendo la presenza di malocclusioni o altre disfunzioni. I denti, dovrebbero essere perfettamente aderenti nell'osso mascellare superiore e nell'osso mandibolare inferiore; l'Articolazione Temporo Mandibolare (ATM), fondamentale sia nella masticazione sia nella deglutizione, dovrebbe essere perfettamente funzionante, capace di collegare la mandibola al cranio, tramite il condilo.

Naturalmente è fondamentale fare bocconi non troppo grandi, poiché la lingua deve spostare facilmente il cibo da un lato all'altro della bocca. Non bisogna mai introdurre un secondo boccone se quello prima non è stato completamente masticato e inghiottito. Masticando bene si fanno automaticamente dei pasti piccoli, il senso di sazietà compare più rapidamente, dura più a lungo e si digerisce meglio.

Mi raccomando, dato che mangiamo tutti i giorni, almeno tre volte al giorno, quando possiamo, alziamoci da tavola quando non siamo completamente pieni!