

Elisabetta Gregoraci

«Il test del Dna non lascia dubbi: ho uno STOMACO di ferro!»



UNA MAMMA PREMUROSA
Elisabetta Gregoraci (31 anni) è molto vigile all'alimentazione del suo piccolo Nathan Falco.

Graziata dalla natura, la mora showgirl e moglie di Flavio Briatore sta molto attenta alla propria salute e a quella della sua famiglia. E a chi le chiede consigli di benessere risponde: «Fate una prevenzione mirata!»

servizio di Grazia Pitorri, con la consulenza della dottoressa Antonietta Lamazza, medico gastroenterologo presso il Policlinico Umberto I di Roma

La vita di tutti i giorni ci impone ritmi frenetici che non sempre sono ben accettati dal nostro organismo. Molte patologie legate ai più svariati problemi intestinali condizionano le nostre scelte di vita. In esclusiva per *Vero Salute*, ne parliamo con la dottoressa Antonietta Lamazza, medico gastroenterologo presso il Policlinico Umberto I di Roma.

Quali sono le recenti novità acquisite nello studio della gastroenterologia?

«La gastroenterologia è un settore della medicina che, negli ultimi tempi, ha avuto un grande sviluppo», spiega l'esperta. «La messa a punto di nuovi farmaci, come quelli biologici, ha favorevolmente modificato il decorso di malattie croniche come il morbo di Crohn, la rettocolite ulcerosa e l'epatite C. La scoperta di un batterio, l'*Helicobacter Pylori*, quale causa dell'ulcera peptica dello stomaco e del duodeno e la sua eradicazione con una banale terapia antibiotica, ha praticamente azzerato il ricorso all'intervento chirurgico per l'ulcera. Ma quello che è il vero moto-

re della gastroenterologia, sia per le malattie "mediche", sia per varie malattie considerate "chirurgiche", è l'endoscopia digestiva diagnostica e operativa. Con i nuovi apparecchi endoscopici è possibile diagnosticare lesioni anche di piccolissime dimensioni, capirne la natura benigna o maligna e asportarle durante lo stesso esame per poter eseguire l'analisi istologica, e sapere così se il trattamento endoscopico si può considerare radicale (e quindi definitivo), o se è necessario il trattamento chirurgico. Tutti sanno quanto sia importante la prevenzione nell'ambito dei tumori, ma non tutti sono a conoscenza che il cancro del colon retto sia uno dei più facilmente "prevenibili": eseguire una colonscopia di screening dopo i 50 anni, se non si ha familia-

rità, o dopo i 40 anni se si ha un parente di primo grado che ha avuto il cancro del colon-retto, anche se si è completamente asintomatici, permette di diagnosticare la presenza di uno o più polipi e di eseguirne l'asportazione durante lo stesso esame, interrompendo quella sequenza di trasformazioni cellulari che dal polipo può portare al cancro: oltre il 90 per cento dei cancri del colon-retto, infatti, ha origine dai polipi».

Gli adulti mangiano come hanno imparato a fare da piccoli. Ben venga quindi la dieta mediterranea!

CONOSCERE IL FUTURO SI PUÒ
Grazie alle recenti scoperte scientifiche, oggi è possibile acquisire delle conoscenze sul nostro Dna e sulla predisposizione che ognuno di noi ha ad ammalarsi di questa o di quella malattia.



Le operazioni in endoscopia o in chirurgia laparoscopica a distanza, con l'uso di telecamere o di robot, danno risultati buoni come i metodi tradizionali?

«Gli interventi di chirurgia endoscopica o di chirurgia laparoscopica danno gli stessi risultati degli interventi chirurgici tradizionali, riducendo però la mortalità, le complicanze, la degenza in ospedale, il tempo di interruzione dell'attività lavorativa e la spesa sanitaria pubblica».

Cosa pensa dell'uso dei farmaci biologici per curare l'epatite da virus C?

«La terapia dell'epatite C è ancora un problema complesso. I nuovi farmaci e l'integrazione tra loro contribuiscono a migliorare l'evoluzione della malattia, ma non ne costituiscono ancora la terapia risolutiva».

Come mai oggi, più che in passato, si sente parlare di polipi cancerizzati?

«Perché oggi i polipi cancerizzati sono diagnosticati con facilità mediante la colonscopia e, se possibile, asportati durante lo stesso esame; oppure si può programmare la polipectomia in un tempo successivo, mediante un ricovero di due o tre giorni al massimo, se il paziente ha problemi particolari, per esempio sta eseguendo una terapia anticoagulante, o concomitano problemi cardiologici importanti, o ancora, se si tratta di un polipo cosiddetto "difficile". È molto importante l'esame istologico del polipo, perché se la

cancerizzazione riguarda solo lo strato più superficiale (la mucosa), la polipectomia si può considerare l'intervento radicale; se invece la cancerizzazione è più profonda, il paziente deve essere operato in chirurgia "a cielo aperto", o in chirurgia laparoscopica».

Occorre educare i bambini. Ci può dare una dieta da seguire sin da piccoli, per evitare problemi intestinali?

«È molto importante insegnare ai bambini a mangiare correttamente, ricordando che gli adulti mangiano come hanno imparato a fare da piccoli. L'alimentazione deve essere varia e completa, privilegiando la dieta mediterranea. Occorre, per tanto, insegnare loro a mangiare le verdure, che devono essere preparate in maniera da stimolare il gusto: non possiamo pretendere che il bambino mangi la verdura lessa, ma le polpette di verdura sono gradite da quasi tutti. È importante, inoltre, che i nostri figli imparino a bere l'acqua e a mangiare i cibi conditi con olio d'oliva. È in età pediatrica che si prevencono le malattie dell'adulto».

Spesso, dopo aver mangiato pizza e fari-nacei, si prova un forte stato di gonfiore addominale, come mai?

«La pizza, di per sé, non è un alimento non digeribile; può diventarlo se si asso-

continua a pag. 79

Alcuni hanno sistemi di difesa più sviluppati

Si sente spesso parlare di gastroenteriti collettive. Succede, ad esempio, sulle grandi navi da crociera, dove la gente viaggia a stretto contatto. Recentemente, sulla rivista *Science*, si è detto che alcuni hanno difese innate o adattative, ovvero?

«Il nostro intestino ha un sistema di difesa che è molto efficace», risponde la dottoressa Antonietta Lamazza, medico gastroenterologo presso il Policlinico Umberto I di Roma. «Pensiamo a quanti stimoli "cattivi" subisce, considerando i cibi crudi o non lavati che mangiamo e l'acqua, non sempre potabile, che beviamo; esistono vari sistemi di difesa: uno è quello realizzato dalla mucosa dell'intestino tenue, che costituisce una vera "barriera" verso microrganismi, loro metaboliti, antigeni alimentari e prodotti delle secrezioni nell'apparato digerente, prevenendo la penetrazione di composti indesiderati e dannosi nella circolazione sistemica. Il sistema della "tolleranza orale" permette di "tollerare" gli antigeni "buoni" e di respingere o isolare quelli "cattivi". La sua alterazione dà luogo a quelle che si definiscono "reazioni avverse ai cibi", che comprendono dalle banali intolleranze alimentari alla celiachia, all'intolleranza al lattosio, fino alle allergie alimentari. Il secondo importante sistema di difesa si trova nel colon ed è costituito dalla flora batterica intestinale, i cosiddetti "batteri buoni", che sono ospiti abituali del colon. La loro azione è quella di potenziare l'azione immunitaria della mucosa e di impedire lo sviluppo e la colonizzazione dei batteri "cattivi": se questi prevalgono su quelli buoni, insorgono le enteriti, o comunque le cosiddette "disbiosi", con disturbi quali diarrea, stipsi e gonfiore».

INSALATE RICCHE, VERDURE BOLLITE E CARNE BIANCA: COSÌ SI TIENE IN FORMA ELISABETTA

È l'alimentazione il vero segreto per stare bene

Qattro italiani su dieci, in media, sono colpiti dalla sindrome dell'intestino irritabile e in maggioranza sono donne. Tra queste, per sua fortuna, non c'è la bellissima Elisabetta Gregoraci. La bruna showgirl, da noi interpellata al riguardo, ci confida di non aver mai sofferto di patologie legate a difficoltà di digestione o altre affezioni dell'apparato gastrointestinale.

«In verità», racconta la moglie di Flavio Briatore, «**mangio di tutto e la mia dieta non ha mai previsto alcun tipo di restrizione.** Sono cosciente di avere un metabolismo molto attivo visto che, malgrado le calorie che incamero, riesco a mantenere il mio peso in un rapporto ottimale, tra altezza e accrescimento ponderale. Anzi, il mio peso è persino scarso rispetto ai parametri, per un giusto rapporto tra centimetri di statura e chili. Tuttavia, non approfitto di questo vantaggio che madre natura mi ha regalato, compiendo scelte alimentari errate. Ad esempio, **evito i cibi fritti, quelli troppo piccanti o eccessivamente grassi.**»

E cosa mangi di solito?

«Prediligo insalate molto ricche, verdure bollite e carne bianca, ma non disdegno un bel piatto di pasta, meglio se fatta in casa, con pomodoro e basilico. Sto insegnando anche al mio piccolo Nathan Falco ad alimentarsi con cibi semplici e genuini, perché ritengo che la buona alimentazione sia frutto di insegnamenti che si apprendono in famiglia. **In generale mi ritengo una salutista,** nel limite del possibile mi sottopongo anche a controlli medici periodici e mi informo leggendo il più possibile riviste e consigli nell'ambito della medicina preventiva. **So bene che malattie gravi, come quelle oncologiche, possono essere in parte prevenute con norme di vita op-**



UNA COPPIA DI AMICI DI VECCHIA DATA
Elisabetta Gregoraci sorride insieme all'avvocato Cataldo Calabretta (33 anni). I due, legati da un rapporto di collaborazione, sono amici da anni.

portune. Io, per esempio, non ho mai fumato e spero che anche mio figlio segua questa regola».

Altre forme di prevenzione?

«**Mi sono molto interessata alla possibilità, data dalle recenti scoperte scientifiche, di acquisire delle conoscenze sul nostro Dna,** sulla predisposizione che ognuno di noi ha per codice genetico e sin dalla nascita ad ammalarsi di questa o quella malattia. **Dietro consiglio di un medico inglese molto bravo, il professor Keith Anthony Grimaldi, direttore scientifico di Sorgente Genetica, mi sono da poco sottoposta a un test atto a farmi acquisire notizie preziose sul mio Dna** e, in consequen-

za, aiutarmi a capire a quali malattie sono predisposta. Mi hanno spiegato che **avere un'approfondita conoscenza del proprio codice genetico aiuta a pianificare la salute degli anni a venire e capire il ruolo che giocano i nostri geni nel rapporto tra metabolismo, alimentazione e stile di vita.** La sorpresa più bella è stata quella di sapere che non occorre, per giungere al responso del test, prelievi di sangue o altri accertamenti di tipo invasivo. Infatti, **si è trattato soltanto di strofinare all'interno della guancia uno speciale cotton fioc per pochi secondi,** per poter semplicemente risalire attraverso la saliva a informazioni così preziose. Ovviamente **consiglierei anche ai miei familiari e amici di sottoporsi a questo innovativo test.** L'ho già fatto con l'avvocato Cataldo Calabretta, una persona a cui mi lega un rapporto di amicizia e collaborazione da anni. Lui soffre sovente di disturbi digestivi e ha spesso attacchi di colite, soprattutto quando è sottoposto a stress per i suoi impegni di lavoro. Sono certa che le nozioni informative sul suo Dna lo aiuteranno a vivere meglio e a pianificare i suoi ritmi.»

LA PAROLA A CHI NE SOFFRE

Lo stesso avvocato Cataldo Calabretta, a tal proposito interpellato, ci chiarisce come abbia risposto con entusiasmo a questa indagine clinica: «Malgrado abbia solamente 33 anni, ho la tendenza al rialzo pressorio e questo mi preoccupava non poco. Inoltre, soffro spesso di disturbi legati al colon irritabile. Attraverso l'alimentazione e grazie ai consigli della dottoressa Antonella Lamazza, medico gastroenterologo presso il Policlinico Umberto I di Roma, conto di tenere a bada i miei disturbi e di poter pianificare un futuro in piena salute».

segue da pag. 77

cia ad alimenti che aumentano le difficoltà digestive, come una mozzarella di scarsa qualità o, peggio, più condimenti. È importante il tipo di lievitazione, la temperatura e il grado di cottura, oltre al tipo di farina. Una scarsa cottura e/o una lievitazione troppo rapida, rendono la pizza poco digeribile e provocano fermentazione a livello intestinale, con quel fastidioso gonfiore che molti pazienti lamentano. Inoltre, alcuni individui sono affetti da intolleranza al glutine, al lattosio, o da micosi intestinale, responsabili di sintomi addominali dopo l'ingestione di pizza condita con mozzarella, pasta o pane».

Un disturbo fastidioso è l'aerofagia. Vi è un rimedio naturale?

«Prima di attuare rimedi naturali per l'aerofagia, è necessario migliorare lo stile di vita, introducendo l'attività fisica e modificando le abitudini alimentari: masticare il cibo in maniera non frettolosa, eliminare le bevande gassate e l'uso della gomma da masticare. Se non c'è un motivo organico, è consigliabile la fitoterapia con tisane a base di finocchio».

Fate più attività fisica

Ci può dare alcune norme base per avere una buona digestione?

«Mangiare lentamente e masticare bene, non fare pasti troppo abbondanti, bere il vino in "giusta quantità" (non più di due bicchieri per l'uomo e uno per la donna), ricordandoci che il vino rosso

Per digerire senza problemi, occorre evitare pasti troppo abbondanti e bere vino in giusta quantità

contiene un potente antiossidante come il resveratrolo, che studi recenti chiamano in causa nella prevenzione della trombosi e del cancro. Fare un minimo di attività fisica aiuta sicuramente a facilitare la digestione. È importante imparare a combinare bene gli alimenti e a fare un numero di pasti adeguato: tre principali, più due spuntini: uno a metà

mattina e uno a metà pomeriggio».

Ci consiglia di mangiare frutta e verdura biologica?

«Frutta e verdura biologica sono senz'altro utili, se biologico significa veramente senza pesticidi, fertilizzanti, medicinali chimici e coltivati correttamente in terreni non contaminati. La preferenza assoluta la darei, però, alla frutta e verdura stagionali, perché i cibi fuori dalla loro stagione di produzione sono spesso

surgelati, magari più volte e subiscono trasferimenti aerei, imballaggi, spostamenti, che vanno a ledere la genuinità del prodotto».

Quali norme bisogna seguire per scongiurare malattie intestinali un domani?

«Per prevenire le malattie intestinali è molto importante l'alimentazione corretta: dieta mediterranea con frutta e verdura abbondanti, acqua in quantità (almeno un litro e mezzo), olio d'oliva. È bene fare un'alimentazione che dia le giuste sostanze, che aiuti l'intestino a pulirsi adeguatamente e che mantenga l'habitat intestinale ottimale, possibilmente grazie all'assunzione di fermenti lattici».

Grassi e acqua incidono

Il cambio delle stagioni e delle temperature influisce sul nostro stato digestivo?

«A influire sul nostro stato digestivo è soprattutto il tipo di alimentazione che adottiamo se la temperatura è più fredda o più calda: d'inverno, infatti, tendiamo a un'alimentazione più calorica, ricca di zuccheri e di grassi, mentre d'estate l'alimentazione dovrebbe essere più semplice, meno grassa, quindi più digeribile».

Serve bere molta acqua?

«L'acqua aiuta a risolvere la stipsi, i problemi urinari, a mantenere bella la nostra pelle».

Oltre a garantire l'immunità nei primi anni di vita, l'allattamento al seno è un vero toccasana

Il latte materno è il miglior cibo in assoluto per i bambini

Molte lettrici accusano un diverso modo di digerire dopo una gravidanza, ce ne indica le ragioni?

«Durante la gravidanza, oltre agli effetti delle alterazioni ormonali», risponde la dottoressa Antonietta Lamazza, medico gastroenterologo presso il Policlinico Umberto I di Roma, «l'apparato digerente subisce una notevole compressione e dislocazione da parte

dell'utero gravido; questo, spesso, può provocare l'insorgenza di disturbi della motilità intestinale, quali stipsi, o malattia da reflusso gastroesofageo, che possono perdurare anche dopo il parto».

Al fine di trasmettere una maggiore difesa immunitaria ai nostri figli, sarebbe meglio dare il latte materno?

«Il latte materno è il miglior alimento in assoluto. Oltre all'apport

to nutrizionale completo fornisce, infatti, non solo l'immunità passiva nei primi mesi di vita, che protegge il neonato dai processi infettivi gastrointestinali e delle vie aeree, ma favorisce meccanismi di immunità attiva tardiva, che permettono al bambino di non sviluppare malattie allergiche e obesità nell'età adulta e ha un effetto protettivo su diabete e ipertensione».

