

Naturium, l'importanza del benessere intestinale per il corpo e per la mente

Venerdì a Rende (Cs) il seminario del dottor Francesco Garritano

Il benessere intestinale. Questo il tema del prossimo seminario di “Naturium” in programma venerdì 6 febbraio a partire dalle ore 19 presso il centro commerciale “Marconi” di Rende (Cs). Relazionerà il dottor Francesco Garritano, esperto nutrizionista e abile divulgatore.

“Prendersi cura dell'intestino – spiega Garritano – è importantissimo per l'uomo. Venerdì spiegherò come mantenerlo in perfette condizioni e descriverò anche alcune delle patologie più diffuse, frutto di una cattiva alimentazione. L'importanza di questo organo è oramai nota da tempo tanto da essere oramai scientificamente



riconosciuto, a tutti gli effetti, il nostro secondo cervello. Tra l'altro, che tra cervello e intestino ci sia una stretta correlazione lo lascia pensare anche il fatto che questi due organi si somiglino molto, anche in quanto alla forma. Inoltre, il cervello si avvale proprio dell'intestino per le sue funzioni fondamentali ed è, pertanto, molto importante capire che il benessere intestinale si ripercuote anche sul resto del corpo. Viceversa, un intestino in disordine può provocare problematiche che si riflettono anche a distanza di tempo. Come sempre, i consigli alimentari per mantenere il più possibile in equilibrio il nostro benessere intestinale saranno presentati durante il seminario di venerdì, sicuro che l'argomento attrarrà in molti”. L'intestino, dunque, è ricco di terminazioni nervose: fino a dieci milioni, disseminate lungo tutto quest'organo e che vanno a costituire una rete in contatto diretto con il nostro cervello. Anche la funzionalità del nostro sistema immunitario dipende, in larga misura, dall'intestino. Oltre il 70 per cento delle difese immunitarie risiede proprio in questo organo. A livello delle pareti intestinali più interne, infatti, si trovano i linfonodi che producono le cellule immunitarie addette alla difesa dell'organismo. Un intestino sano è, quindi, importante per il benessere del corpo e della mente, ma anche viceversa! Mangiare

troppo velocemente, a orari sempre diversi o saltare addirittura i pasti può aggravare i disturbi dell'intestino più diffusi, come la stitichezza. È bene invece mangiare poco e spesso, utilizzando come snack a metà mattina e metà pomeriggio cibi ricche di fibre come frutta, verdura e pane integrale. Per saperne di più, l'appuntamento è in programma venerdì sera, a partire dalle ore 19, presso il centro “Naturium” di Rende.