



## **Comprendere e facilitare la digestione Le reazioni avverse al cibo in epoca Covid**

**Basiano (MI)\_4 novembre 2021\_**

**Nuovi eclatanti ospiti per il sesto evento live del laboratorio d'informazione teorico-pratico organizzato dall'Associazione Il Mondo delle Intolleranze con il contributo di Regione Lombardia che si è svolto giovedì 28 ottobre dal titolo Quando la digestione diventa un problema.**

**Tiziana Colombo, presidente dell'Associazione Il Mondo delle Intolleranze, ha presentato la serata affiancata da Sonia Re, direttore Associazione Professionale Cuochi Italiani e dal Dott. Michele di Stefano, Specialista in gastroenterologia ed endoscopia digestiva.**

**La difficile digestione è un problema che interessa quotidianamente almeno la metà della popolazione ha sottolineato Giovanni Sarnelli, professore di gastroenterologia presso l'Università di Napoli e personalità di spicco a livello internazionale sull'argomento. Ma come funziona la digestione? È il "cervello" presente nella nostra pancia che regola l'intero processo digestivo in stretta correlazione con alcuni ormoni e con il sistema immunitario. Quando avvertiamo fastidi o dolori in concomitanza con l'ingestione del cibo può essere a causa di una predisposizione genetica o conseguente a cause d'innescio, come una gastroenterite acuta, che lascia una coda di sintomi e fastidi che si protraggono nel tempo. Anche i fattori psicologici, tuttavia, influiscono in modo molto rilevante sulla digestione."**

**Non esistono consigli standard da applicare a tutti i pazienti ma conoscere gli alimenti che consumiamo, calibrare le quantità di cibo ingerito e selezionare con attenzione gli alimenti eliminando i cibi grassi può ridurre i problemi di digestione nel 30/40% delle persone affette da questi disturbi. Ha dichiarato a conclusione dell'intervento.**

**Bambini e allergie. *L'importanza dell'allattamento* è il tema affrontato dal Dott. Massimo Alosi, che ha chiarito come la maggior parte delle allergie, causa di cattiva digestione, si presentino nei bambini sin dai primi anni di vita e non vadano quindi sottovalutate. L'allergia alimentare nelle varie forme colpisce infatti 5-8 bambini su 100 al di sotto dei tre anni e diminuisce nelle età successive per interessare 3-4 adulti su 100.**

**Barbara Marugo, autrice del libro Guardami degli occhi ha affrontato il grave problema del rapporto con il cibo, sottolineando come il modello di riferimento diffuso erroneamente dalla moda abbia portato a un numero sempre crescente di adolescenti con importanti avversità al cibo. Il corpo femminile è visto sempre più come supporto di una società consumista e non per il suo vero valore, questo il messaggio che emerge e viene analizzato nel libro.**



**Modelli relazionali e disturbi dell'alimentazione è il tema affrontato dal Prof. Eugenio Rossi dell'Associazione Forma Mentis che ha spiegato come la maggior parte dei problemi alimentari scaturiscano da conflitti relazioni interni alla famiglia e ai relativi sensi di colpa sviluppati dagli adolescenti. Come affrontare in modo corretto queste problematiche? "Sicuramente sviluppando una molteplicità di relazioni sociali che permettano agli adolescenti di superare la fase di autopunizione che li porta a non mangiare nel modo corretto." conclude il Prof. Rossi in modo autorevole.**

**Lo Chef Marco Scaglione, conosciuto nel mondo food come lo chef senza glutine, ha apportato in diretta alcune variazioni alla ricetta protagonista dello show cooking per dimostrare come sia possibile con qualche accorgimento migliorarsi costantemente. Nello specifico aggiungendo una minima quantità d'acqua all'olio di cottura ha preparato in modo sano e gustoso un hamburger vegetariano con l'aggiunta di un tuorlo d'uovo**

**La Dott.ssa Maria Zugnoni, dietista, ha infatti dato indicazioni importanti su come migliorare la digeribilità degli alimenti nelle preparazioni di tutti i giorni. Cosa suggerisce? Di eliminare cibi grassi non solo per una maggiore leggerezza e digeribilità ma anche per non coprire eccessivamente il sapore degli alimenti, senza però accedere con teoria del "togliere a tutti i costi".**

**A concludere la serata la Pillola d'arte, a cura di Decumano Est & Amici dei Musei e dei Monumenti Pavesi dal titolo Gargantua e Pantagruel. Ci siamo chiesti da dove venisse la parola pantagruelico, che solo a pronunciarla riempie la bocca e dà un'idea di abbondanza, e la risposta ci è stata fornita da François Rabelais, scrittore e umanista francese, considerato uno dei più importanti protagonisti del rinascimento francese, noto soprattutto per il Pantagruel (1532) e il Gargantua (1534). Il significato è infatti Degno di Pantagruel, il noto personaggio di Rabelais che tradizionalmente impersona il tipo del gran mangiatore e gran bevitore.**

**Siete curiosi di conoscere il tema del prossimo evento? Una piccola anticipazione, si parlerà di diabete!**



**Dott. Michele di Stefano:** Laureato in Medicina e Chirurgia. Specialista in gastroenterologia ed endoscopia digestiva. Professore a Contratto presso l'Università di Pavia: -dall'Anno Accademico 2003/2004 è titolare del Corso Integrativo "Tecniche di Studio della Motilità Digestiva" nell'ambito dell'insegnamento ufficiale di Gastroenterologia presso la Scuola di Specializzazione in Gastroenterologia della Facoltà di Medicina.

**Dott. Giovanni Sarnelli:** Professore di gastroenterologia presso il Dipartimento di Medicina clinica e Chirurgia dell'Università degli studi di Napoli Federico II. Laurea con lode in Medicina e Chirurgia presso Università Federico II di Napoli. Specializzazione con lode, in Gastroenterologia ed Endoscopia Digestiva presso Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università Federico II di Napoli. Tesi sperimentale: "Studio manometrico dell'ernia iatale e correlazioni peristalsi esofagea". Dal 1999 al 2003 Research fellowship presso: "Department of International Medicine Division of Gastroenterology University Hospitals Leuven (Belgium)". Dottorato di ricerca in Fisiopatologia Digestiva Nutrizionale presso Il Università degli Studi di Napoli. Stage in qualità di tutor presso Laboratorio di Esplorazione Funzionale Sezione di Neurobiologia e Neurobiopatologia Enterica presso S.Orsola Malpighi Università degli Studi di Bologna.

**Prof. Eugenio Associazione Rossi Forma Mentis:** Psichiatra psicoterapeuta formatosi presso l'Università degli studi di Bologna. Ha arricchito il proprio percorso formativo tramite un Contratto onorario di collaborazione clinico-scientifica presso l'"Early Intervention Service" (North Warshire Primary Care Trust - NHS - UK) (Direttore M. Birchwood). Ha maturato esperienze di lavoro in diverse realtà quali i reparti di ricovero specialistici e realtà territoriali. Lavora quotidianamente presso il Centro di Salute Mentale Borgo Reno del DSM-DP di Bologna dove coordina e dirige terapie di gruppo per pazienti con Disturbi dell'Umore. Inoltre, svolge servizio presso il Servizio psichiatrico diagnosi e cura (SPDC) dell'Ospedale Maggiore di Bologna.

**Barbara Marugo:** autrice del romanzo Guardami negli occhi edito (Rizzoli 2007). Nasce a Genova nel 1973. Nel 1990 comincia la carriera di modella, grazie a un noto fotografo di moda legato in quel momento a Monica Bellucci. Per cinque appare sulle copertine di riviste italiane e straniere, lavorando per l'agenzia di Riccardo Gay. Si trasferisce a Milano, poi a New York. Il distacco dalla moda matura prima di quanto imponga l'età. La soddisfazione di essere un oggetto di desiderio sfuma. Nel 2004 le sue poesie, L'amore più immenso, sono apparse presso l'editore Sometti di Mantova.

**Dott.ssa Maria Zugnoni:** Nutrizionista, laureata in biologia applicata alle Scienze della Nutrizione. Specializzata su patologie accertate (obesità, diabete, cardiopatie, dislipidemie, allergie e intolleranze) e in particolari condizioni di vita come gravidanza e allattamento.

**Massimo Alosi:** Consulente scientifico. Pediatra ospedaliero con diverse esperienze di volontariato in paesi a basse risorse e in calamità naturali in Italia e all'estero come Kosovo, Iraq, Haiti e Libano. I principali interessi sono la fisiologia della nascita e la gestione ottimale dell'emergenza del parto.

**Sonia Re Direttore Generale Associazione Professionale Cuochi Italiani:** Associazione di categoria che nasce in un'ottica di aggregazione e servizio, per costituire il valore aggiunto per il professionista della cucina italiana che voglia trovare un ambiente in cui riconoscersi, emergere, condividere la propria esperienza e trovare nuovi spunti di crescita e confronto.

**Chef Marco Scaglione:** Nato in Sicilia, mi appassiono alla cucina già da bambino. Durante la adolescenza mi trasferisco in Toscana, dove frequento la Scuola Alberghiera di Montecatini Terme. Finiti gli studi inizio subito a lavorare nelle cucine francesi per poi tornare in Italia per intraprendere, insieme all'AIC (Associazione Italiana Celiachia), un progetto di cucina senza glutine dedicato ai bambini del Saharawi. I miei piatti rispecchiano l'amore per la buona tavola, i sapori e il calore dei luoghi dove ho vissuto, dalla Sicilia alla Toscana passando per la Francia. Per quanto riguarda la cucina dedicata alle intolleranze prediligo il "naturalmente senza" che non è sinonimo di senza gusto.

**Associazione Il mondo delle intolleranze:** nasce nel 2012 su espressa volontà di Tiziana Colombo (attuale Presidente) già fondatrice di blog dal grande seguito dedicati alla cucina per intolleranti. Lo scopo è dichiaratamente a sfondo sociale per l'aiuto e il sostegno a tutti coloro che soffrono di intolleranze verso il glutine, i lieviti, il nichel e il lattosio. Forte di un Comitato Scientifico di medici gastroenterologi, endocrinologi, nutrizionisti e osteopati, si pone l'obiettivo di trattare l'argomento da un punto di vista medico, alimentare, psicologico e, appunto, sociale.



[www.ilmondodelleintolleranze.it](http://www.ilmondodelleintolleranze.it)

Ufficio stampa:  
Morena piacentini  
+39 030 6376274  
[press2@morenapiacentini.it](mailto:press2@morenapiacentini.it)

[e.it](http://e.it)

Il Mondo delle Intolleranze  
Tel. +39 02 95761531  
[segreteria@ilmondodelleintolleranz](mailto:segreteria@ilmondodelleintolleranz)

**50** ANNI DI RELAZIONI PUBBLICHE **FERPI**