



**SALUTE E BENESSERE**

www.ok-salute.it

**le confessioni di**

Fiorello  
Tom Hanks  
Elenoire Casalegno  
Julianne Moore  
Carey Mulligan

**cellulite e rughe**

i nuovi centri medici  
per trattamenti  
a prezzi accessibili

**via lo stress**

gli integratori  
e i cibi  
che ti rilassano

**mal di testa**

esiste un menù  
che lo allontana

**test**

misura il tuo grado  
di ambizione

**ti ama o no?**

invia la tua posta  
del cuore  
agli psicologi:  
un servizio  
di consulenza  
gratis per te!

**LUCA  
ZINGARETTI**

«Ecco come  
ho risolto  
i miei guai  
di digestione  
difficile»



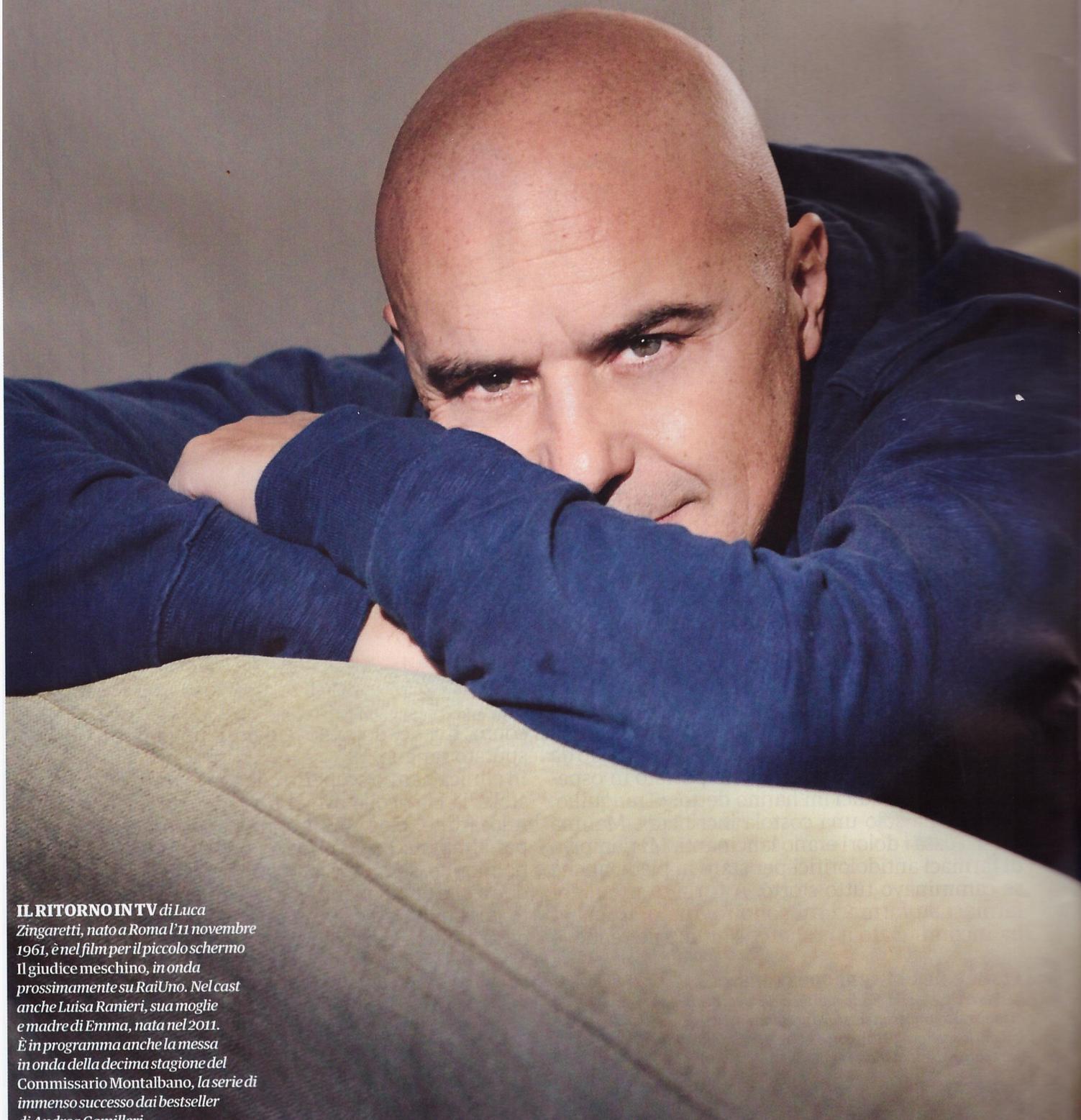
**PERDI SUBITO  
2 CHILI  
CAMMINANDO**

Scopri come passeggiare per attivare  
il metabolismo e bruciare grassi senza fatica

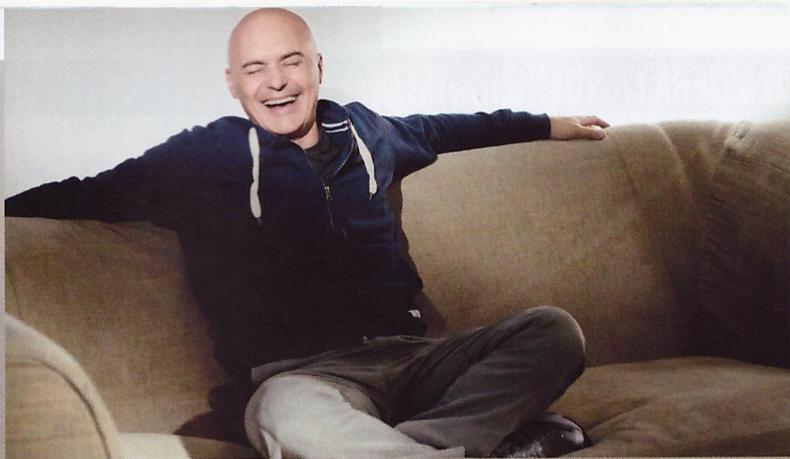


anch'io

# LUCA ZINGARETTI



**IL RITORNO IN TV** di Luca Zingaretti, nato a Roma l'11 novembre 1961, è nel film per il piccolo schermo *Il giudice meschino*, in onda prossimamente su RaiUno. Nel cast anche Luisa Ranieri, sua moglie e madre di Emma, nata nel 2011. È in programma anche la messa in onda della decima stagione del *Commissario Montalbano*, la serie di immenso successo dai bestseller di Andrea Camilleri



# Finalmente ho risolto i miei guai di digestione **difficile**

Confessione raccolta da **Grazia Garlando**  
Foto di **Gianmarco Chierigato**

Mi capita spesso di sentirmi chiedere: che cosa il personaggio del Commissario Montalbano ha in comune con lei? Ormai so cosa rispondere: l'appetito e l'amore per il cibo!

Pur non sapendo cucinare, amo la buona tavola. Non quella da cui ti alzi cinque ore dopo esserti seduto, ma quella dove si mangia bene, sano e saporito. Mi piacciono i piatti che la ricchissima cucina nazionale propone, una cucina che cambia tantissimo di regione in regione, ma anche di comune in comune. Ed è sempre quello che ho cercato di fare: durante i miei frequentissimi viaggi giro sempre con una guida in tasca alla ricerca di sapori nuovi.

A un certo punto, un anno fa, questa mia esuberanza mi ha portato ad avere dei problemi. Mi sono accorto che digerivo lentamente e con fatica. Dopo ogni pasto mi sentivo sempre assonnato, stanco e con lo stomaco pesante. Allora ho fatto la prima cosa che mi è venuta in mente. Ho cercato di seguire una dieta «fai da te» molto light, fatta di cibi, secondo quello che pensavo allora,

## La dispepsia dell'attore? Risolta con questa dieta



**Focus di Sara Farnetti**, la nutrizionista romana che ha prescritto la dieta a Luca Zingaretti, specialista in medicina interna, fisiopatologia, nutrizione e metabolismo

**L**a dispepsia deriva dall'alterazione dei processi digestivi, che si manifesta con dolore e bruciore allo stomaco, specie dopo i pasti, con sonnolenza, gonfiore e sensazione di digestione lenta. Viene definita organica (o secondaria) quando è possibile riconoscere a monte una precisa patologia, mentre è detta funzionale (o idiopatica) quella forma di dispepsia non riconducibile ad alcuna malattia organica, metabolica e sistemica, ma che è caratterizzata da dolore addominale o fastidio cronico o ricorrente localizzato a livello addominale superiore, per una durata di tre mesi o più, con sintomi presenti pressappoco nel 25% di questo lasso di tempo (per esempio, circa 20 giorni). Era questo il caso di Luca Zingaretti, i cui disturbi dispeptici erano da attribuirsi a un malfunzionamento del fegato, che coordina i processi digestivi e regola, in base al cibo che si assume e alle attività che si svolgono, la produzione di bile: se l'organo non dà i segnali giusti, lo stomaco non ha la possibilità di svuotarsi bene e si manifesta la dispepsia. Se si adotta un'alimentazione adeguata per ripristinare il corretto funzionamento dell'apparato digestivo, i farmaci gastroprotettori non servono.

- **Cinque pasti.** Il regime dev'essere personalizzato, ma alcuni principi sono validi per tutti, a cominciare dal fatto che l'ideale è fare tre pasti principali (colazione, pranzo e cena) e due spuntini a metà mattina e a metà pomeriggio, che garantiscano la stabilità della glicemia e sostengano le funzioni digestive.
- **La cottura.** La regola generale è che i cibi crudi e quelli sottoposti a cotture veloci o a basse temperature si digeriscono meglio. Promossi quindi il saltato in padella con un po' di extravergine, la sbollentatura, il vapore e le cotture al cartoccio o al sale. Da evitare le tecniche come la bollitura che imbevono i cibi: l'acqua di troppo diluisce i succhi gastrici e rallenta i processi digestivi. Senza esagerare, il fritto è ammesso, se a regola d'arte: usando abbondante olio extravergine d'oliva, tagliando i cibi in piccoli pezzi (per un tempo di cottura più rapido) ed evitando le bruciacchiature.
- **I condimenti.** L'olio extravergine è amico della digestione, perché stimola il flusso biliare, protegge la mucosa gastrica

e regola la secrezione degli acidi. Anche le spezie, secondo recenti studi, hanno dimostrato la capacità di favorire i processi digestivi, in particolare la curcuma e lo zenzero (da evitare solo in presenza di ulcera perché aumenta la secrezione acida dello stomaco). No al pepe, perché potrebbe irritare la mucosa gastrica.

- **Pasta e riso.** I primi, con sughi semplici, sono da preferire a cena. I carboidrati, infatti, sono buone fonti di triptofano, un aminoacido precursore della serotonina, che rilassa e favorisce il riposo notturno.
- **Carne e pesce.** Meglio scegliere carni e pesci bianchi (vitello, pollo, tacchino, agnello, coniglio, orata, branzino, sogliola) a quelli rossi (manzo, tonno, pesce spada, salmone). Da mangiare a pranzo, quando serve la sferzata d'energia delle proteine.
- **Uova:** ricco di proteine, può sostituire carne o pesce a pranzo. In più, attiva la colecisti e dunque il flusso della bile.
- **Latte e formaggi:** non aiutano il lavoro del fegato e rallentano il flusso della bile.
- **Legumi:** specie nella fase iniziale della dieta, è meglio limitare il loro consumo, perché sono più difficilmente digeribili, danno flatulenza e gonfiore.
- **Verdure e ortaggi.** D'aiuto sono finocchio, sedano, indivia, carciofi e zucchine, mentre sono sconsigliati i vegetali a foglia larga come lattuga, verza e cavoli. Attenzione ad aglio e cipolla: in alcune persone il loro contenuto di zolfo e nichel può complicare la digestione.
- **Frutta:** quella fresca può essere mangiata come spuntino, ma per Zingaretti la scelta migliore era la frutta secca oppure quella fresca a fine pasto. In questo secondo caso, meglio abbinarla alle proteine e non ai carboidrati, per non avere una doppia razione di zuccheri. Ananas e papaia sono utili (tranne in caso di ulcera) perché contengono due enzimi che facilitano la digestione delle proteine della carne. Ottimo anche il limone e la sua scorza, che si immerge qualche minuto in acqua bollente per preparare il cosiddetto canarino digestivo.
- **Dolci:** no a quelli più complessi, sì al cioccolato extrafondente.
- **Bevande.** Ai pasti bisogna evitare di eccedere con l'acqua. Niente birra e superalcolici, mentre è concesso un bicchiere di rosso a tavola. Bene il caffè a fine pasto, ma non in caso di gastrite acuta.

molto digeribili. Ma la situazione non migliorava. La digestione continuava a essere lenta e faticosa. Allora sono ricorso ai farmaci, ai gastroprotettori. Le cose sono migliorate, ma neanche tanto. Devo aggiungere che, a questo punto, il fatto di mangiare spesso a pranzo e a cena nei ristoranti non aiutava la situazione: arrivavo affamato e in attesa della prima portata, l'assalto al cestino del pane era garantito, poi arrivavano le pietanze con condimenti saporiti e magari la proposta speciale dello chef appositamente preparata che proprio non potevo rifiutare.

A un certo punto, qualche mese fa, quando cominciai a non poterne più di alzarmi da tavola infelice, mi sono rivolto su consiglio di un collega alla nutrizionista Sara Farnetti: è stata lei a spiegarmi che il mio problema di dispepsia, ovvero di difficile digestione, trovava rimedio proprio nel piatto.

### MI SONO SALVATO CON ANANAS E ZENZERO

La mia alimentazione sregolata, mi ha detto, intralciava il regolare funzionamento del fegato. La bile veniva prodotta e fluiva in modo anomalo, pregiudicando la digestione. Quindi la nutrizionista mi ha spiegato che alcuni cibi e alcune modalità di cottura stimolano positivamente la digestione, e ha elaborato un programma alimentare personalizzato per me.

Così a pranzo ho iniziato a mangiare carni bianche e rosse, pesce bianco al vapore insaporito con zenzero, tartare di carne e uova al tegamino con la salvia, accompagnati da verdure crude e frutta digestiva come ananas, kiwi e pompelmo.

A cena, invece, i carboidrati, che rilassano e conciliano il sonno: spaghetti saltati con olio e peperoncino, pasta con pomodoro fresco e basilico, oppure riso allo zafferano, abbinati a verdure cotte come cicoria ripassata in padella e zucchine lesse. Pane tutti i giorni, soprattutto quando la sensazione di malessere era più acuta: casereccio, lievitato naturalmente, tostato e bagnato con olio extravergine di oliva fresco, piccante e amarognolo, ricco di polifenoli che calmano i bruciori di stomaco. E moltissime spezie, che hanno un'ottima funzione digestiva, comprese alcune di cui conoscevo a malapena l'esistenza, come la curcuma, il timo e la radice di zenzero. Ho ridotto i formaggi, ma ho reinserito qualche bicchiere di vino, che avevo eliminato perché mi dava acidità.

È bastata una settimana di questo regime per farmi sentire molto meglio. Miracolosamente, **in meno di un mese ho recuperato totalmente un normale processo digestivo: niente più spossatezza, gonfiore e pesantezza dopo i pasti, e niente più gastroprotettori**, che ormai non mi servono più. Questo programma alimentare ha rimesso completamente in sesto la funzionalità del mio fegato e del mio stomaco.

Ovviamente continuo, per necessità, a mangiare spesso al ristorante, ma non sempre trovo i cibi o il modo di cucinarli previsti dalla dieta. Per esempio, quasi impossibile ordinare la cicoria ripassata, piatto tipico romano, nei locali del nord Italia. Allora sono costretto a comprarla dal fruttivendolo e chiederlo allo chef di cucinarla come prescritto. E a portare sempre con me la radice di zenzero, che devo usare in molti piatti.

In compenso sono riuscito anche a perdere qualche chilo di troppo, grazie anche al fatto che mi è tornata la voglia di fare sport: corro, faccio lunghe passeggiate, gioco a calcio e mi alleno con un personal trainer tre volte a settimana in una disciplina prepugilistica. E finalmente mi sento bene.

**Luca Zingaretti**