



L'INTESTINO PERMEABILE: LA BARRIERA ALTERATA

Roma il 8 e 9 Novembre 2019



TRATTAMENTO NUTRIZIONALE DELLA PERMEABILITÀ INTESTINALE

Dr. Silvio Spinelli

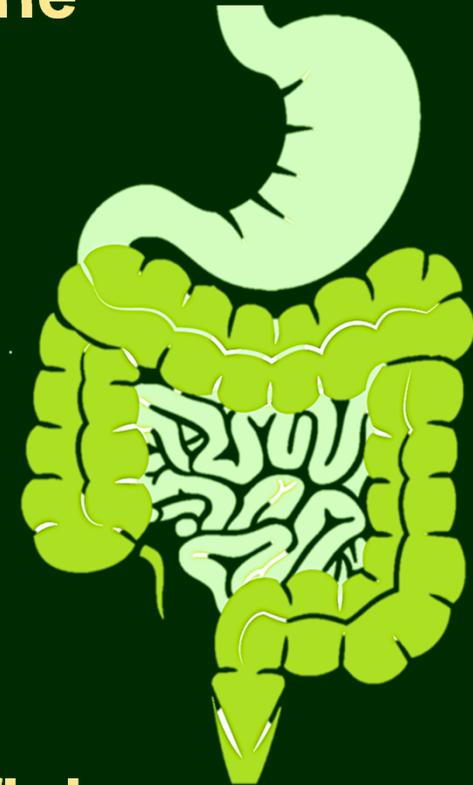


4 FASI PER CURARE L'INTESTINO PERMEABILE



TRATTAMENTO DELLA LGS (4 R)

- 1) **Rimuovere:** cibi e fattori che danneggiano l'intestino.
- 2) **Rimpiazzare:** cibi salutari.
- 3) **Reinoculare:** microbiota.
- 4) **Riparare:** integratori specifici.



1) RIMUOVERE

- Intraprendere una **dieta di eliminazione**.
- Per **14 giorni** eliminare gli **allergeni** più comuni. Può aiutare a determinare quali alimenti possono determinare i sintomi.
- Reintrodurre ciascuno ogni due giorni
- Ridurre lo stress, specialmente durante i pasti.
- Mangiare lentamente i pasti.

ALLERGENI

- Glutine
- Crostacei e derivati
- Uova e derivati
- Pesce e derivati
- Arachidi e derivati
- Soia e derivati
- Latte e derivati
- Frutta a guscio e derivati
- Sedano e derivati
- Senape e derivati
- Semi di sesamo e derivati
- Anidride solforosa e solfiti
- Lupino e derivati
- Molluschi e derivati



IDENTIFICARE POTENZIALI SENSIBILITÀ

Notare se alcuni alimenti sono legati a eruzioni cutanee, dolore o disturbi all'apparato GI:

- **grano, glutine**



- **latte e latticini**



- **soia**



- **solanacee** (pomodori, patate, melanzane, peperoni)

(ovviamente questo è solo un elenco parziale)

RIMUOVERE

- Cibi geneticamente modificati (OGM).
- Carne e formaggi da allevamenti intensivi.
- Antinfiammatori non steroidei, antibiotici.



CIBI DA EVITARE

- **Carboidrati semplici o raffinati** ad alto carico glicemico: zucchero, pane bianco, farina bianca, biscotti, dolci, cracker, patatine fritte, bibite zuccherate e succhi di frutta, aumentano lo sviluppo di candida.
- Alimenti contenenti **zuccheri artificiali** come **l'aspartame**, ecc., alterano il microbiota.
- **Bevande alcoliche** in eccesso, riducono la funzioni immunitarie e digestive e ritardano la guarigione.
- **Sottaceti**, verdure, funghi

CIBO SPAZZATURA

- **Nitrito di sodio:** wurstel, salumi, pancetta
- **Glutammato monosodico (MSG),** presente in molti alimenti come esaltatore di sapidità
- **Grassi idrogenati** o parzialmente idrogenati (grassi trans) si trovano in molti alimenti trasformati, cibi fritti, fast food e junk food.
- Gli alimenti che contengono **conservanti e aromi artificiali e coloranti.**

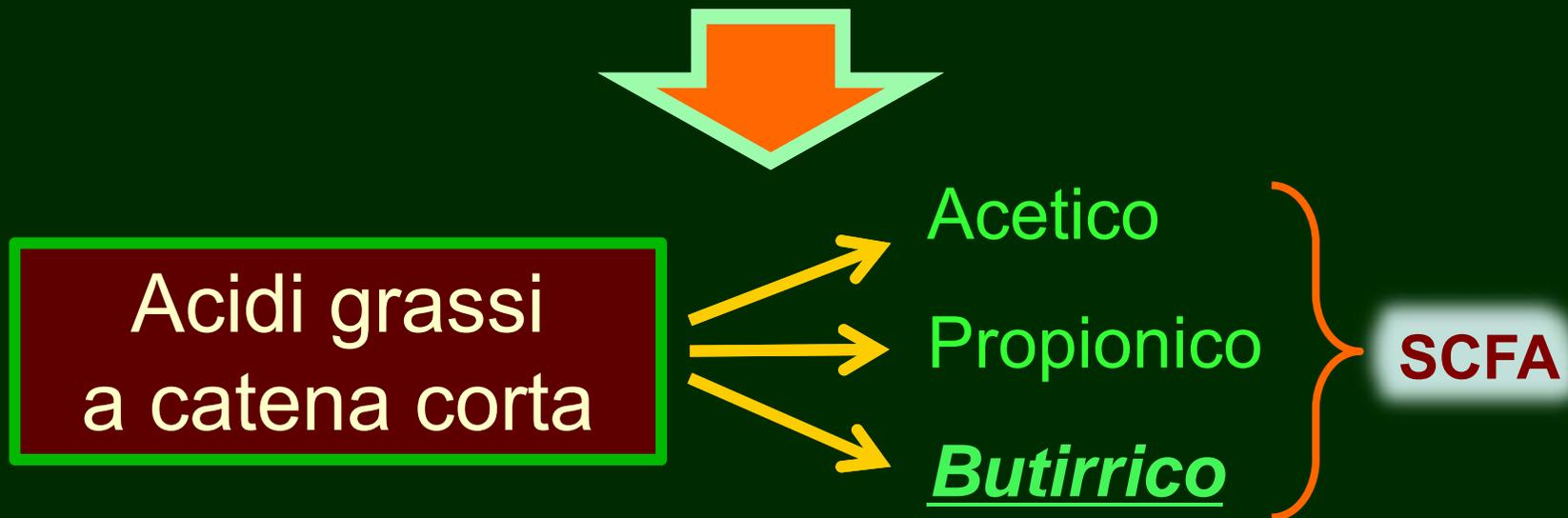
2) RIMPIAZZARE

- **Cibi fermentati:** kefir, iogurt, formaggi crudi biologici.
- **Prodotti a base di cocco:** particolarmente salutari per i grassi a catena media e di facile digestione.
- **Germogli di semi vari,** chia, sesamo. Fonte di fibre e probiotici per il microbiota.



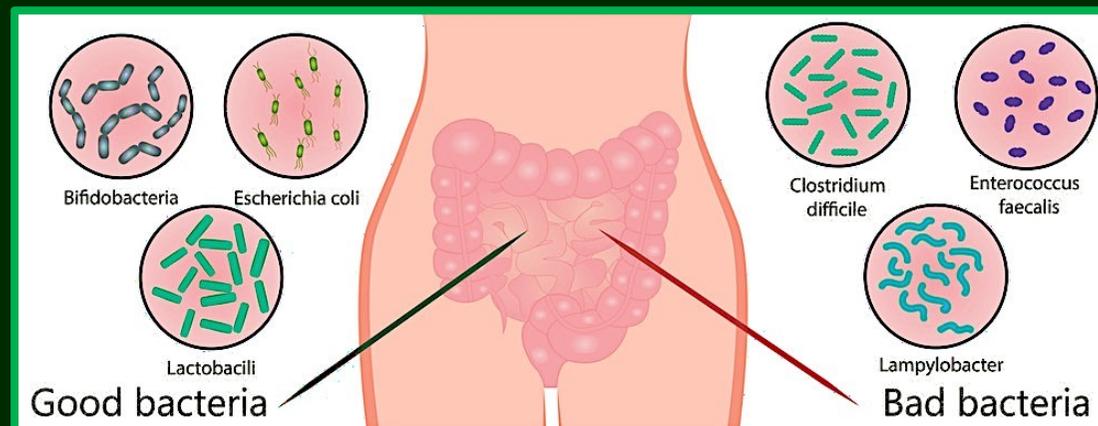
3) REINOCULARE

- **Riequilibrare la flora intestinale**, l'eubiosi è fondamentale per una buona digestione.
- **Probiotici**, in particolare lattobacilli e acidofili.
- **Fibre prebiotiche**, equilibrio del microbiota (FOS).



FLORA FERMENTATIVA E PUTREFATTIVA

- Un buon equilibrio tra **flora fermentativa** e **flora putrefattiva** della flora intestinale è indispensabile per il buon funzionamento della digestione e di una adeguata immunità.
- La **flora fermentativa** tappezza le pareti dell'intestino e forma una barriera protettiva che favorisce la crescita dei batteri saprofiti e impedisce la crescita dei patogeni.



LACTOBACILLUS RHAMNOSUS GG

Questo ceppo è dotato di proprietà particolari:

- previene episodi diarroici da infezioni, da antibiotico terapia,
- immunomodulazione in casi di flogosi intestinale o allergie;
- effetto trofico sulla mucosa;
- riequilibrio della flora batterica intestinale;
- stimolazione della liberazione di IgA secretorie che impediscono la penetrazione di batteri e virus nella mucosa.
Le IgA hanno anche attività antiallergica (soggetti atopici);
- protezione della mucosa del tenue in corso di radioterapia.

PREBIOTICI (FOS)

Supporto per la crescita del microbioma

Alimenti naturalmente contenenti FOS:

- banane
- aglio
- cipolle
- porri
- germogli di soia
- cereali integrali
- miele
- mirtilli
- asparagi
- piselli
- legumi
- melanzane
- topinambur
- frutti in genere



4) RIPARARE

Trattare l'infiammazione: ridurre

- cibi acidificanti ed elaborati, con additivi.
- alcol, caffè e tè (va bene il tè verde).
- il consumo di zucchero e cibi raffinati.
- il consumo di oli vegetali contenenti omega 6.
- eliminare dalla dieta i grassi trans.

4) RIPARARE

Trattare l'infiammazione: ridurre

- cibi acidificanti ed elaborati, con additivi.
- alcol, caffè e tè (va bene il tè verde).
- il consumo di zucchero e cibi raffinati.
- il consumo di oli vegetali contenenti omega 6.
- eliminare dalla dieta i grassi trans.



4) RIPARARE

Trattare l'inflammatione

- **L-Glutamina**, carburante indispensabile per le cellule a rapido ricambio e per la riparazione delle microlesioni dell'epitelio intestinale;
- Minerali, **zinco, selenio, iodio**;
- Estratti vegetali, la **curcumina** o l'estratto di **tè verde (EGCG)** azione antinfiammatoria e antiossidante.

4) RIPARARE

Trattare l'infiammazione

- **Gli acidi grassi essenziali**, olio di semi di lino, olio di enotera, olio di borragine, olio EVO, salmone selvatico (omega3), avocado, noci e altra frutta secca a guscio;



- **Antiossidanti** carotenoidi, complesso B, vitamina C, E, germanio, proantocianidine, bioflavonoidi, quercetina, catechina, esperidina, acido lipoico, coenzima Q10.

4) RIPARARE

Migliorare l'assorbimento

- **Migliorare la digestione: enzimi digestivi:** proteasi, lipasi, amilasi, pepsina. (Una-due capsule all'inizio di ogni pasto). Riducono le particelle di cibo indigerito, che danneggiano la mucosa intestinale
- **Disintossicare il fegato** (crucifere, vitamina C, E, beta-carotene, vitamine del gruppo B, curcuma)

4) RIPARARE

Migliorare l'assorbimento

- **Ridurre la stitichezza** (fibre e liquidi, farina di semi di lino, probiotici, FOS, succo di aloe vera).
- **Ridurre la diarrea** (aumentare l'assunzione di fibre solubili, rimuovere temporaneamente fibra insolubile, probiotici)



4) RIPARARE

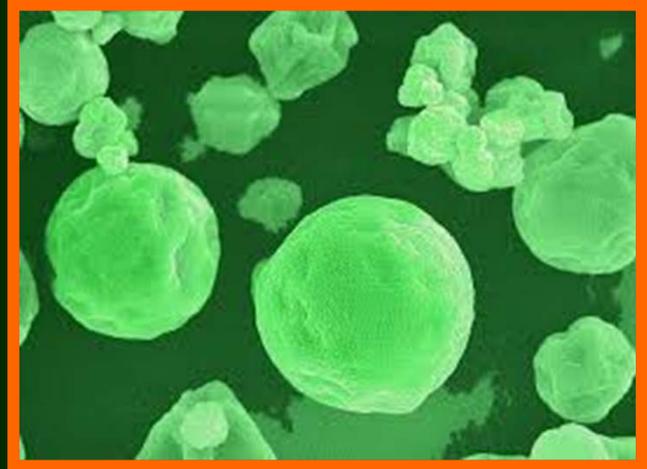
Ricostituire l'integrità della mucosa intestinale

- Mangiare **cibi con proprietà antimicrobiche** naturali: cipolle, porri, ravanelli, fieno greco, zenzero, (peperoncino), succo di limone, curcuma, senape.
- Aggiungere **aglio crudo schiacciato** alle ricette. L'aglio schiacciato rilascia allicina, con attività antimicrobica/antifungina.



RICOSTRUIRE LA BARRIERA INTESTINALE

- La **clorofilla** derivante da alghe: spirulina, clorella e alghe blu-verdi, alga klamath.
- Bardana, rabarbaro, succo d'aloë, **radice di liquirizia**, radice di zenzero, bismuto.



RICOSTRUIRE LA BARRIERA INTESTINALE

- **Liquirizia** La liquirizia deglicirrizinata (DGL) aumenta la produzione di muco in tutto l'apparato digerente. particolarmente utile in LGS da stress
- **Curcuma** Attività antiossidante e antinfiammatoria, attraverso l'inibizione dell'NF-Kb.
- **Quercetina** Supporta la creazione delle proteine delle giunzioni serrate. Riduce il rilascio di istamina e quindi l'intolleranza ai cibi. Utile nella colite ulcerosa.



RICOSTRUIRE LA BARRIERA INTESTINALE

Integratori

- **L-glutammina**, aminoacido ad azione antinfiammatoria, è utile per mantenere la struttura e la funzione dell'intestino, ed è stato dimostrato che migliora il danno da radiazioni e chemioterapia.
- **Zinco, vit. A e vit. D** per accelerare la guarigione.
- **N-acetil glucosamina**
- **Metionina**
- **N-acetil cisteina**



COLOSTRO BOVINO

- Contiene immunoglobuline e fattori di crescita **EGF** (*crescita epiteliale*), **FGF** (*crescita del fibroblasto*), **IGF1** e **IGF2** (insulinosimili), **TGF A e B** (*fattori di crescita trasformante*).
- **Il più utile per curare la LGS è l'EGF**, un polipeptide che stimola la crescita e la riparazione del tessuto epiteliale. L'EGF purificato ha dimostrato di curare le ulcere dell'intestino tenue.

COLOSTRO BOVINO

- La **saliva** è una ricca **fonte di EGF**, quindi, **la prolungata masticazione** del cibo potrebbe nutrire e riparare l'intestino.
- Il colostro è sconsigliato in caso di allergia al latte e neoplasie (la concentrazione di IGF-1 è correlata al rischio di carcinomi).



MICROELEMENTI

- Calcio, fosforo, magnesio, ferro, zinco, selenio, ecc.
- Hanno funzione plastica o catalitica, entrano nella costituzione delle strutture corporee, o di enzimi acceleratori di numerosi processi metabolici.



MOLIBDENO (MO)

- Fondamentale per il buon funzionamento della barriera intestinale.
- Grazie ad esso la flora batterica residente crea dei "ponti di ancoraggio" con l'epitelio stesso. La carenza di molibdeno rende questo bio-film più fragile, esponendo l'epitelio all'azione dannosa di tossine e patogeni.
- Una carenza di molibdeno si riscontra anche nelle infiammazioni croniche intestinali e nel morbo di Crohn.
- Gli alimenti più ricchi sono: piselli, fagioli, ortaggi freschi, patate. Tra i cereali ne è ricca l'avena.



CURA

- **Verdure al vapore:** aiutano a ridurre l'infiammazione
- **Latticini e cibi fermentati:** yogurt, latte di cocco non zuccherato, kefir di latte di cocco, crauti.
- **Olio di cocco** contiene l'acido laurico che ha proprietà antimicrobiche e antifungine.



CURA

- **Pesce grasso selvatico:** acidi grassi antiinfiammatori omega-3.
- **Carni di animali nutriti al pascolo,** ricca di omega-3 acidi grassi e altre vitamine, per la salute intestinale.
- **Brodo di ossa.**



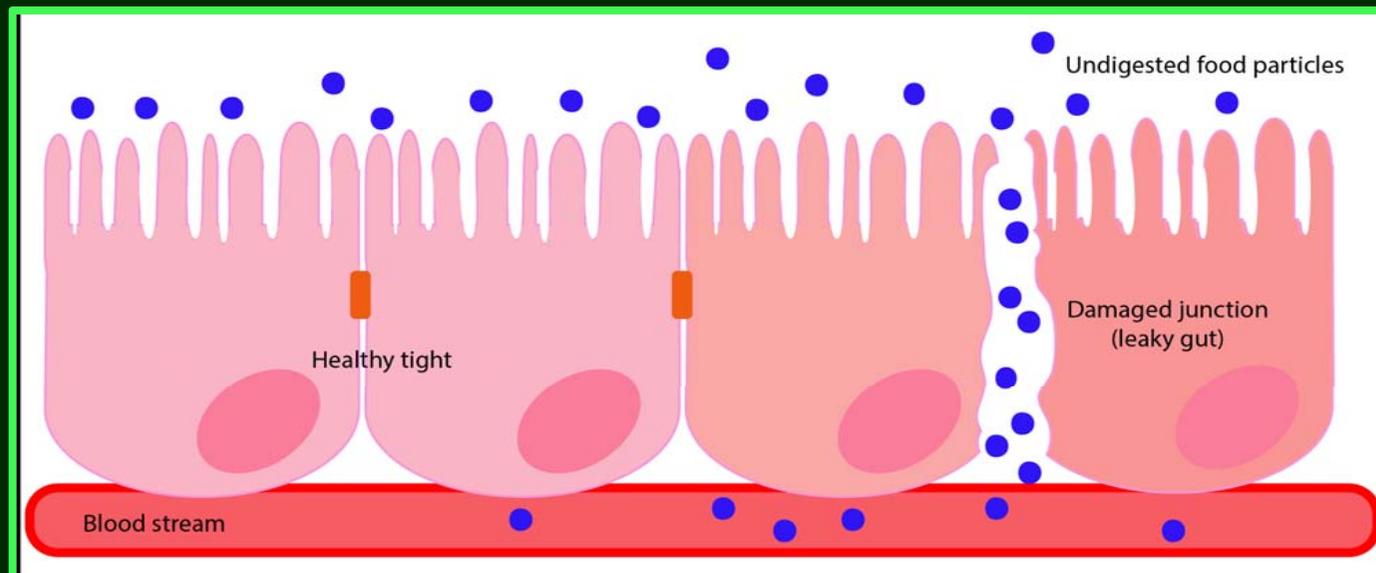
BRODO DI OSSA

Ossa di manzo o di pollo o qualsiasi altro tipo di ossa di animali allevati in modo biologico. Includere la cartilagine e i legamenti. Utilizzare una pentola a cottura lenta. Far bollire le ossa per lungo tempo perché rilasci minerali e amminoacidi, **glicina e prolina**. La prolina è un precursore del collagene, fondamentale per la guarigione e costruzione di tessuti. Il brodo osseo contiene **L-glutammina**, utile per il trofismo del colon e del tenue.



AMINOACIDI E LGS

Collagene / gelatina e gli amminoacidi **prolina, glutammina e arginina** aiutano a sigillare le lesioni nell'epitelio intestinale e sostenere l'integrità di tutto l'organo.



COSA CONTIENE IL BRODO D'OSSA?

Minerali in forma facilmente assorbibile: **calcio, magnesio, fosforo, silicio, zolfo** e altri. Contiene **condroitin solfato, glicosaminoglicani, acido ialuronico** che insieme alla **glucosamina**, riducono l'infiammazione, l'artrite e il dolore alle articolazioni. Migliorano la digestione e aumentano le funzioni del sistema immunitario.

BRODO DI OSSA ED LPS

Journal of Clinical Gastroenterology 2012; 5: 61–67.

Gelatin tannate reduces the proinflammatory effects of lipopolysaccharide in human intestinal epithelial cells.

G. Frasca, V. Cardile, C. Puglia, C. Bonina, F. Bonina

TAKE HOME MESSAGE

Cambiare le abitudini alimentari

- Mangiare cibi integrali e meno elaborati
- Leggere la tabella degli ingredienti (<5 articoli)
- Aumentare le proteine vegetali (*legumi!!!*)
- Assumere più frutta e verdura
- Ridurre l'assunzione di carne
- Cena particolarmente leggera
- Bere pochissimo durante i pasti
- Variare i pasti e *masticare tantissimo.*



PER CONCLUDERE

È probabile che tutte le malattie autoimmuni, molte malattie infiammatorie e probabilmente le malattie neoplastiche, condividano un filo conduttore unico:

la sindrome dell'intestino permeabile.

Questo non vuol dire che l'intestino permeabile stia causando queste malattie, ma sembra essere una condizione necessaria perché queste possano manifestarsi.

**LA VIA DELLA SALUTE È
PAVIMENTATA DA UN INTESTINO SANO**





L'INTESTINO PERMEABILE: LA BARRIERA ALTERATA

Roma il 8 e 9 Novembre 2019



NUTRIZIONE 2.0

Con **Dr Chef** Assapora la Salute!

Dr. S. Spinelli



CIBO E SALUTE



"Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento e di esercizio fisico, né in difetto né in eccesso, avremmo trovato la strada per la salute"

(Ippocrate - 460-477 a.C).

LA BUSSOLA PER UNA NUTRIZIONE EQUILIBRATA



Assapora la Salute!

COSA TROVIAMO IN DR CHEF?



**MENU
COMPLETI
509**

**MENU CON
CATEGORIE PP
644**

**INGREDIENTI
378**

**MENU CON CLUSTER
534**

**MENU BASE
195**

**MENU CON DISTURBI
33**

COME FUNZIONA DR CHEF



I 3 PERCORSI

Fino ad oggi si considerava come terapeutica l'eliminazione di determinati ingredienti o gruppi di alimenti, il valore aggiunto che offriamo è un concetto che unisce **combinazioni** sane e utili, **sinergiche** da un punto di vista funzionale per riequilibrare una specifica funzione.

Menù

COME FUNZIONA DR CHEF

I 3 PERCORSI



Con Dr Chef puoi sapere sempre come alimentarti in maniera salutare tramite 3 percorsi standardizzati.

Con **Dr Chef** l'utente è in grado di sapere **cosa mangiare** e **come cucinare** un determinato alimento per uno specifico risultato.



COME FUNZIONA DR CHEF

I 3 PERCORSI



L'utente potrà decidere cosa mangiare scegliendo di:

- **Armonizzare una funzione CLUSTERS** (drenante/renale, detossificante/epatica, energetica/muscolare, neuro-vascolare) (freccia verde)
- **Risolvere un disturbo** specifico (freccia blu)
- **Trovare l'Ingrediente** desiderato e sapere come abbinarlo ad un menù (freccia arancione)

I CLUSTERS: COSA SONO?



- Sono gruppi di menù studiati per riequilibrare specifiche funzioni di alcuni organi. Le funzioni organiche che si potranno stimolare o regolare sono organizzate in 4 raggruppamenti: **Clusters**.
- Con **Dr Chef** la persona potrà alimentarsi secondo i propri **gusti, tempi, costi** e le proprie **esigenze psico-fisiche**.



I 4 CLUSTER

DETOX: Indicato per il miglioramento della funzione detossificante e l'eliminazione delle scorie dall'organismo, tramite menù specifici per il miglioramento della funzione epatica e colecistica.





I 4 CLUSTER

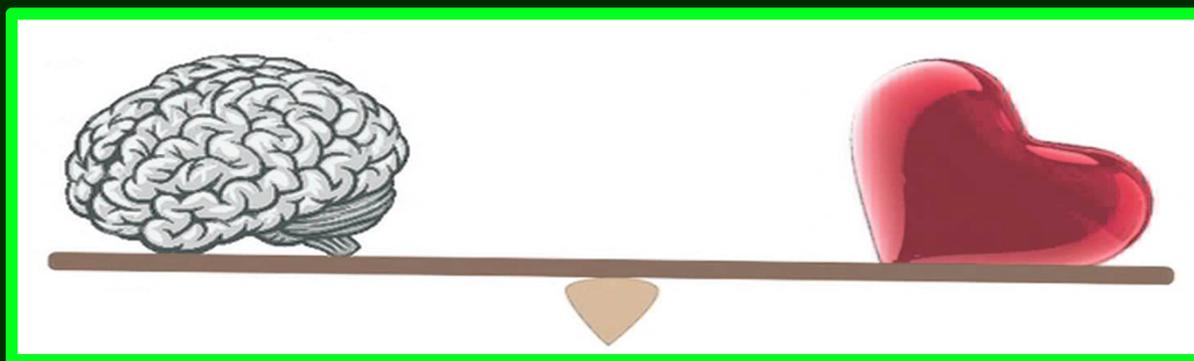
DRAIN : Contribuisce a riequilibrare le funzioni renali e aumentare la diuresi. Indicato per l'eliminazione di liquidi in eccesso nell'organismo tramite menù specifici per il miglioramento della funzione uro-genitale.





I 4 CLUSTER

- **BALANCE:** aiuta a riequilibrare le funzioni vascolari e neurologiche per ottenere un miglioramento del sistema cardiaco e cerebrale con alimenti idonei e sistemi di preparazioni ottimali.





I 4 CLUSTER

- **ENERGY:** Indicato per chi vuole aumentare le prestazioni fisiche e ottenere il massimo sotto sforzo sia negli allenamenti quotidiani che in manifestazioni sportive.



BUSSOLA NUTRIZIONALE DIGITALE



DRAIN

ELIMINA LIQUIDI IN ECCESSO



DETOX

ELIMINA LE TOSSINE



BALANCE

RIEQUILIBRA
LE FUNZIONI
NEUROLOGICA
E VASCOLARE



ENERGY

MIGLIORA LA FUNZIONE
MUSCOLARE

PERCORSO CLUSTER

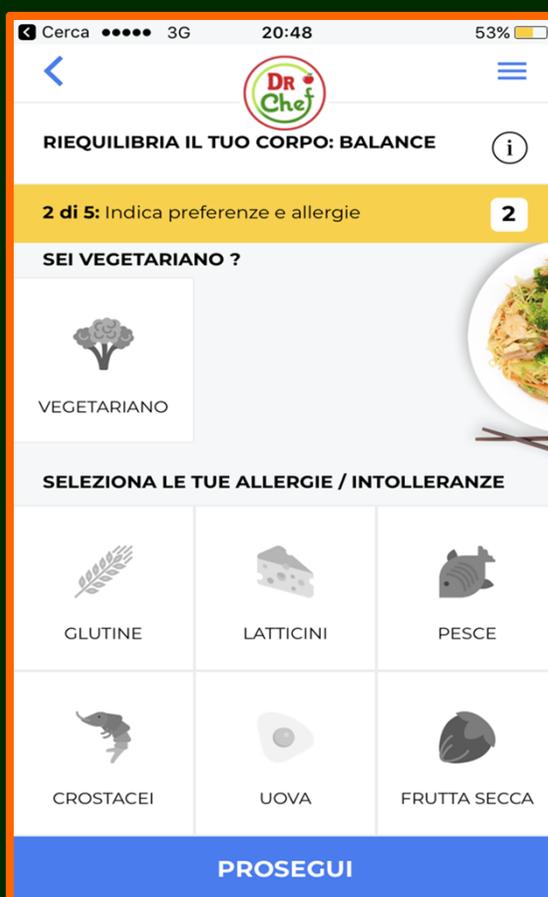
Come selezionare il menù desiderato



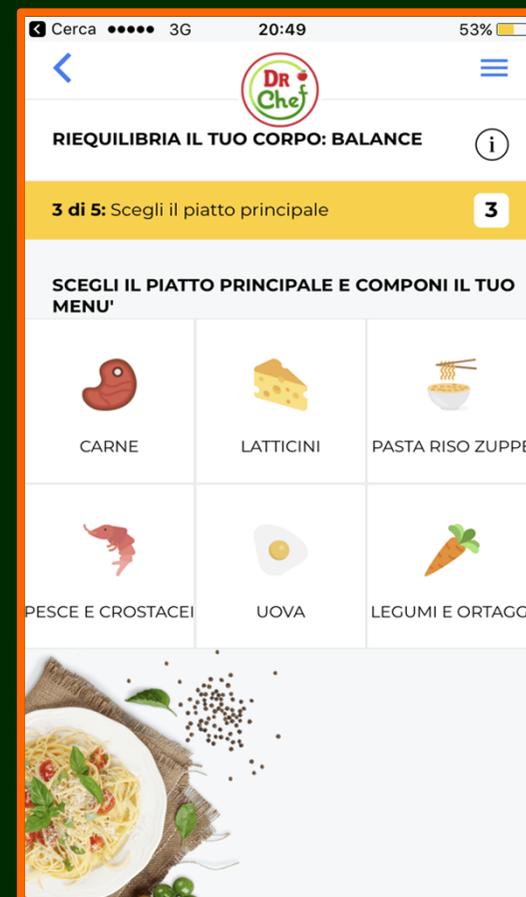
Selezionare quale
funzione si vuole
regolarizzare



Selezionare eventuali
allergie o gusti
alimentari come il
vegetariano



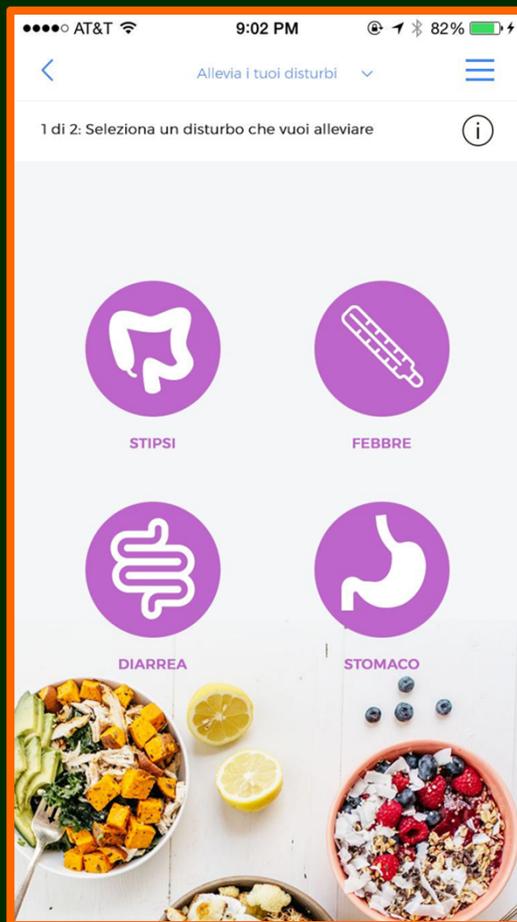
Seleziona piatto
principale all'interno
dei gruppi alimentari
fondamentali



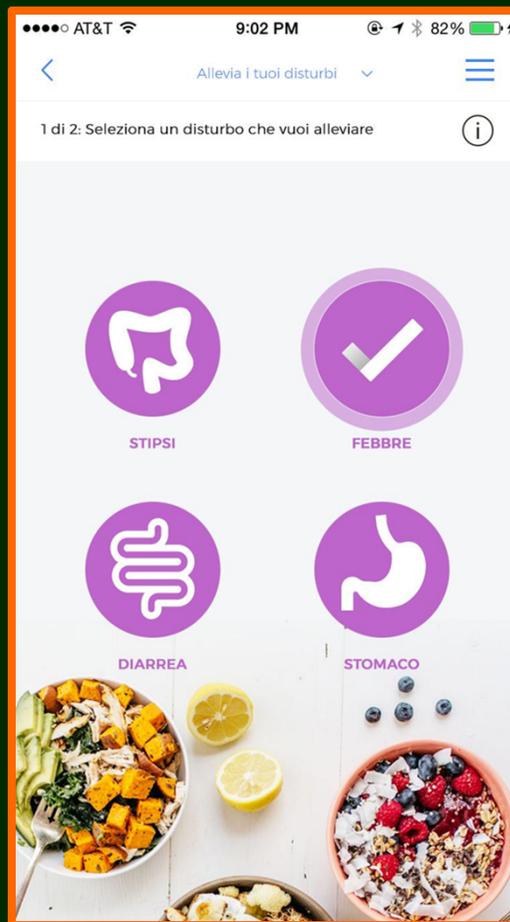
COME FUNZIONA IL PERCORSO DISTURBI PRINCIPALI



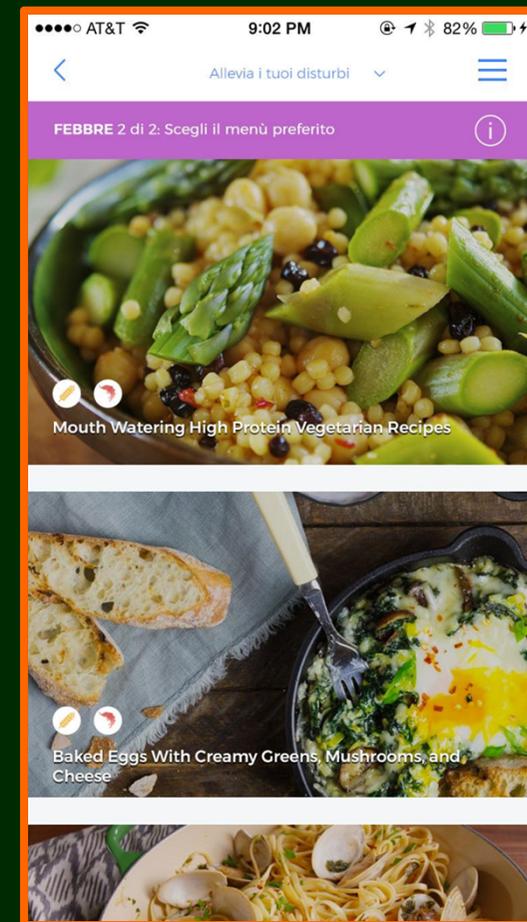
Visualizza quali
disturbi puoi risolvere



Seleziona il disturbo
desiderato



Visualizza il menù
selezionato



Grazie per l'attenzione

Domande?

