



# 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

---

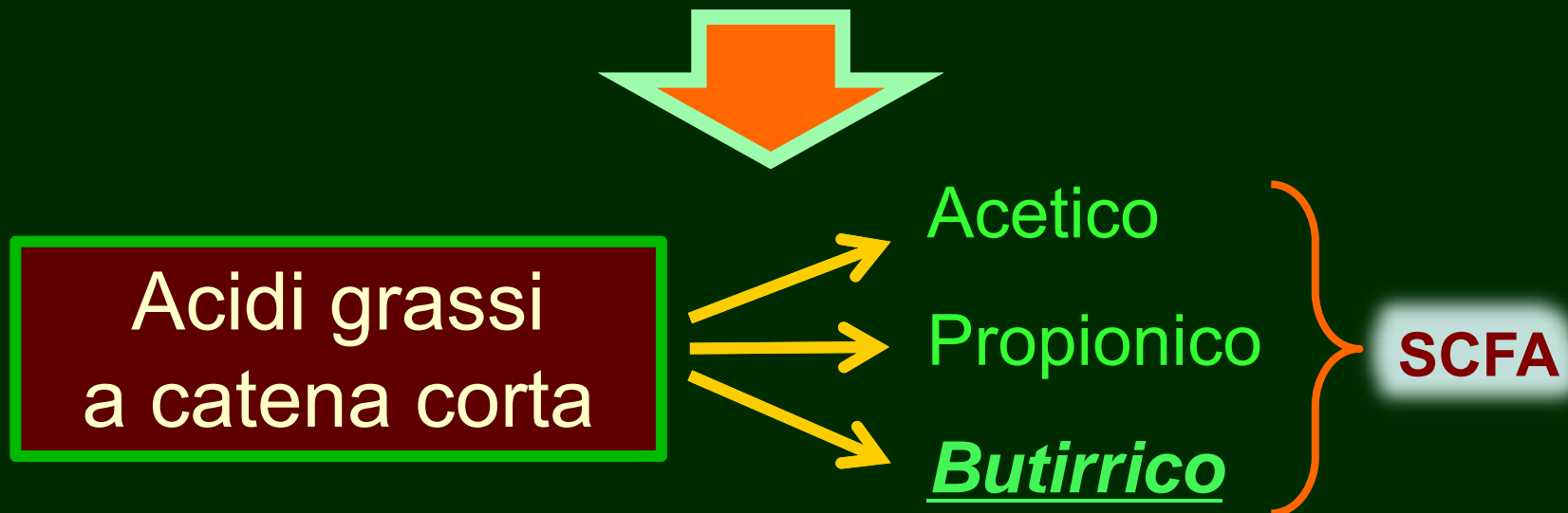
- **Cibi fermentati:** kefir, iogurt, formaggi crudi biologici.
- **Prodotti a base di cocco:** particolarmente salutari per i grassi a catena media e di facile digestione.
- **Germogli di semi vari,** chia, sesamo. Fonte di fibre e probiotici per il microbiota.



### 3) REINOCULARE

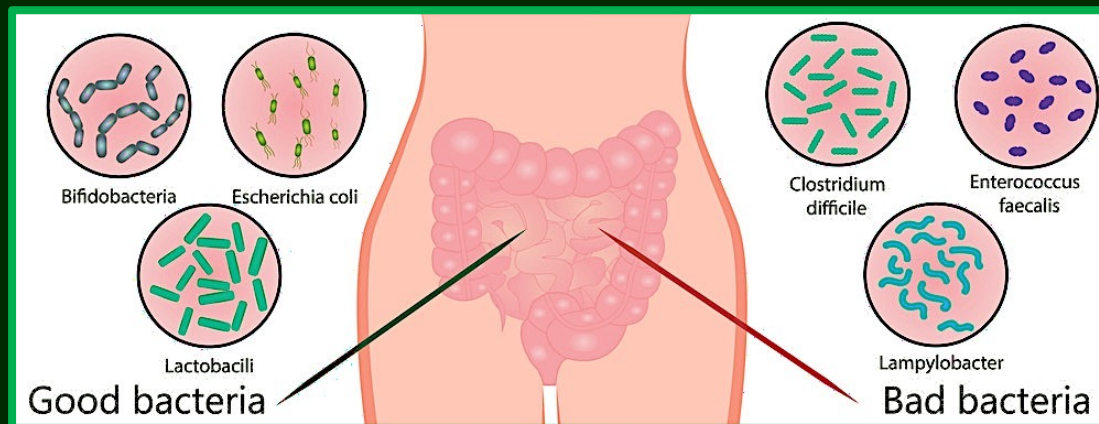
---

- **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

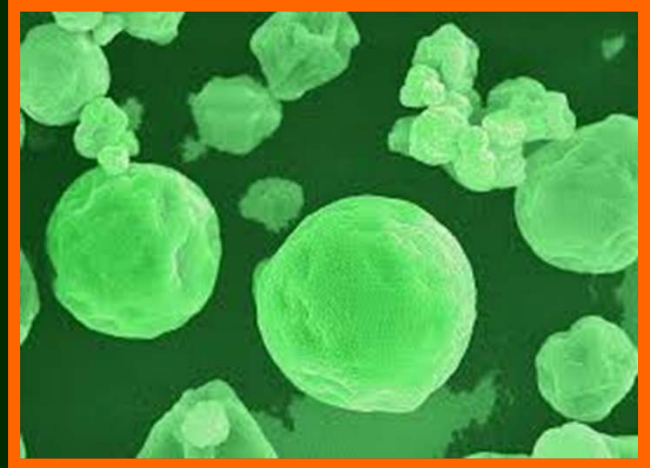
- Mangiare **cibi con proprietà antimicrobiche** naturali: cipolle, porri, ravanelli, fieno greco, zenzero, (peperoncino), succo di limone, curcuma, senape.
- Aggiungere **aglio crudo schiacciato** alle ricette. L'aglio schiacciato rilascia allicina, con attività antimicrobica/antifungina.



# RICOSTRUIRE LA BARRIERA INTESTINALE

---

- La **clorofilla** derivante da alghe: spirulina, clorella e alghe blu-verdi, alga klamath.
- Bardana, rabarbaro, succo d'aloè, **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

---

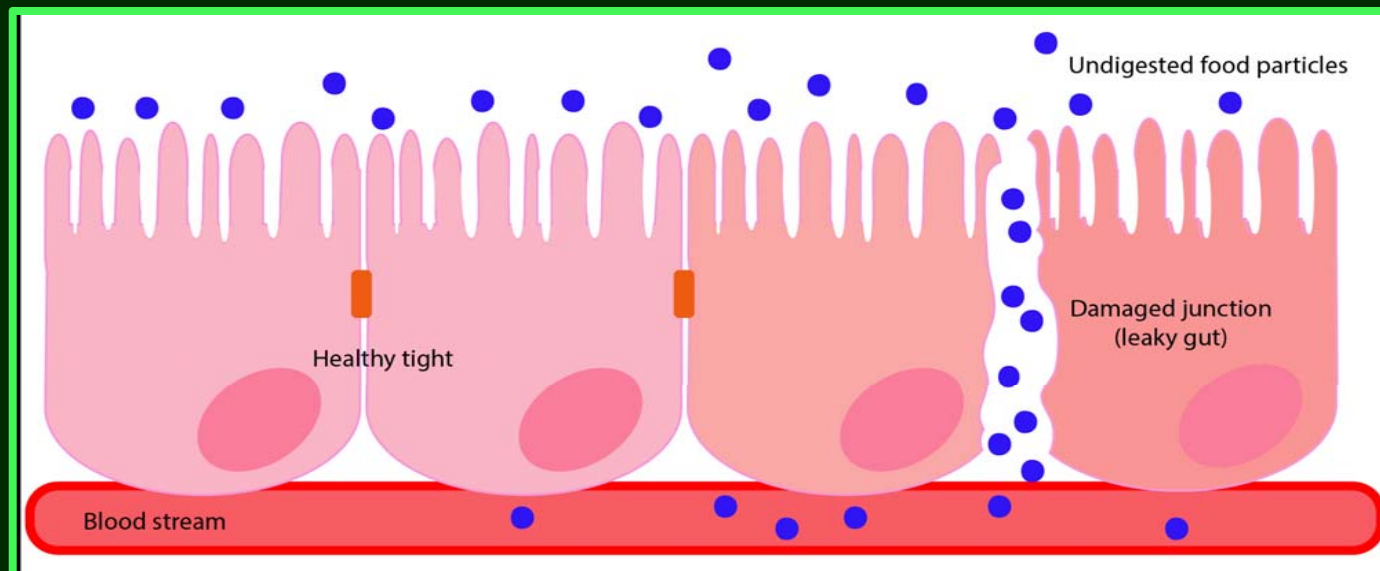
Ossa di manzo o di pollo o qualsiasi altro tipo di ossa di animali allevati in modo biologico. Includere la cartilagine e i legamenti. Utilizzare una pentola a cottura lenta. Far bollire le ossa per lungo tempo perché rilasci minerali e amminoacidi, **glicina e prolina**. La prolina è un precursore del 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

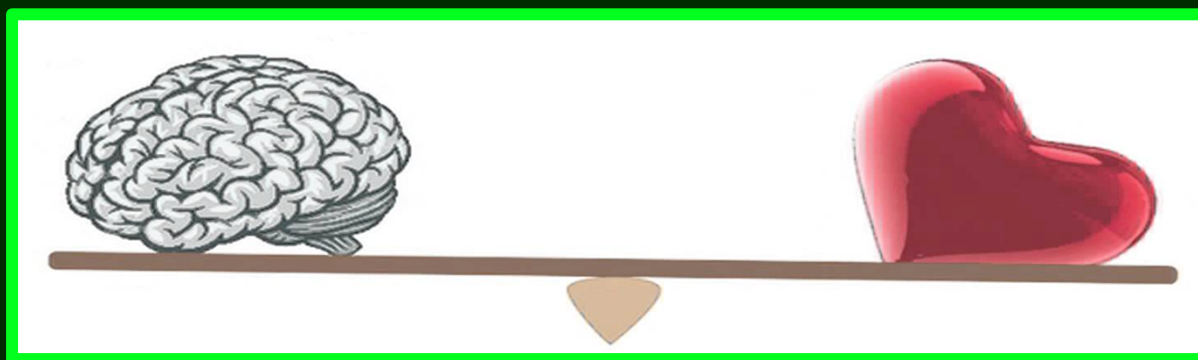
**DRAIN** : Contribuisce a riequilibrare le funzioni renali e aumentare la diuresi. Indicato per l'eliminazione di liquidi in eccesso nell'organismo tramite menù specifici per il miglioramento della funzione uro-genitale.





# 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



## **BALANCE**

RIEQUILIBRA  
LE FUNZIONI  
NEUROLOGICA  
E VASCOLARE



## **ENERGY**

MIGLIORA LA FUNZIONE  
MUSCOLARE



## **DETOX**

ELIMINA LE TOSSINE

# PERCORSO CLUSTER

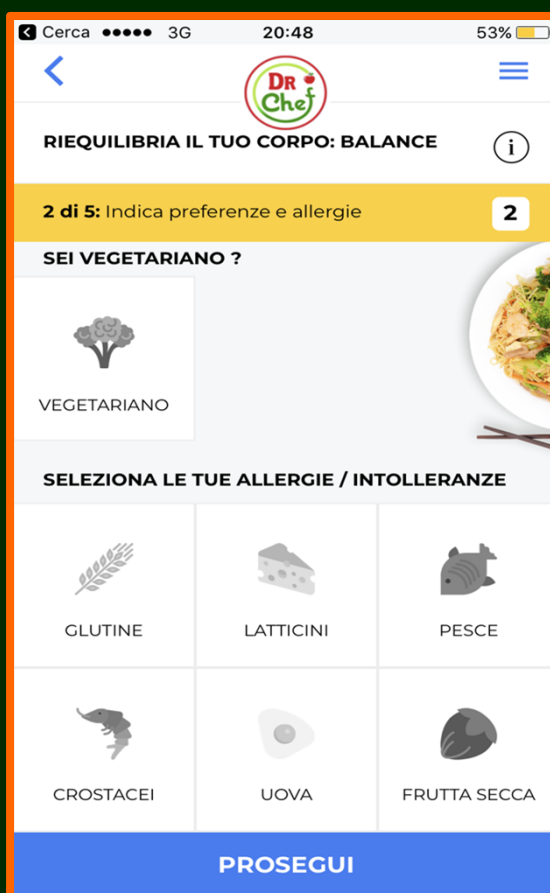
## Come selezionare il menù desiderato



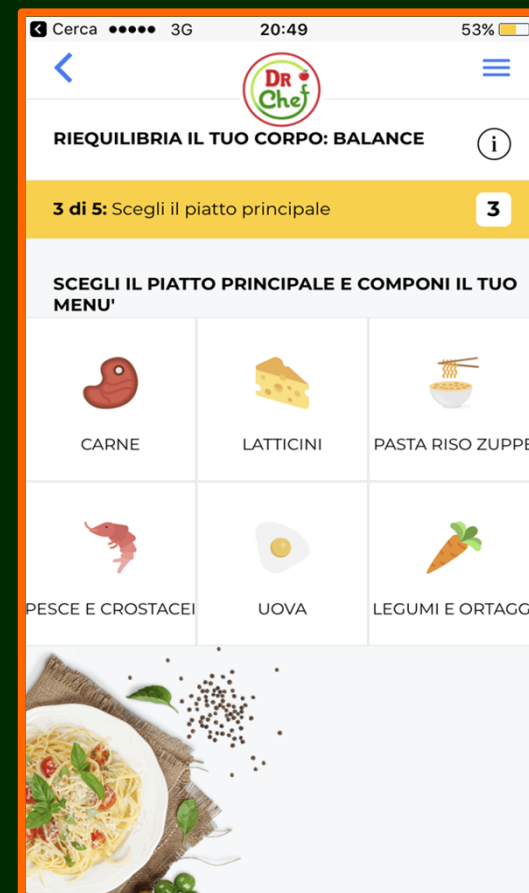
Selezionare quale  
funzione si vuole  
regolarizzare



Selezionare eventuali  
allergie o gusti  
alimentari come il  
vegetariano



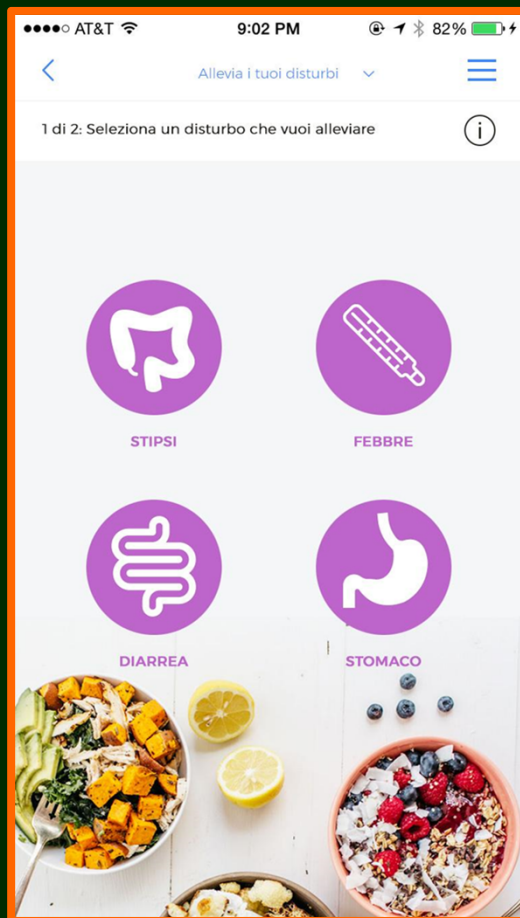
Seleziona piatto  
principale all'interno  
dei gruppi alimentari  
fondamentali



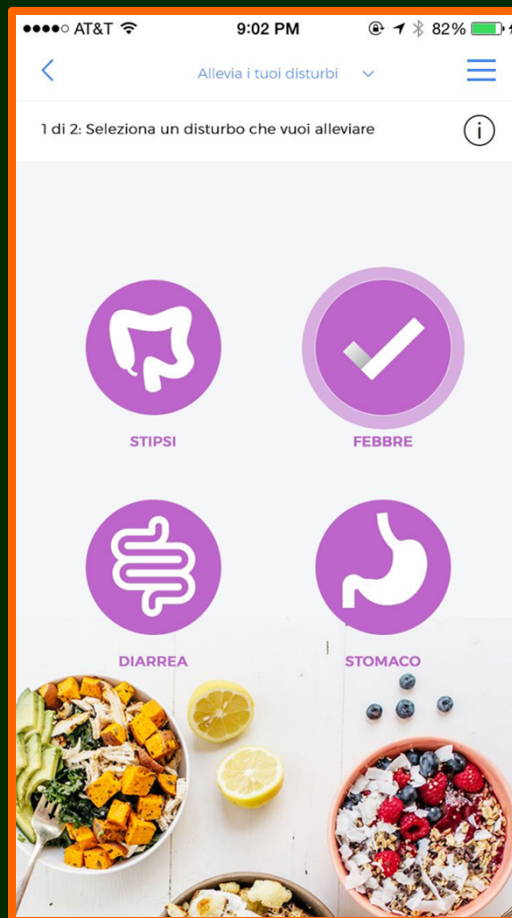
# COME FUNZIONA IL PERCORSO DISTURBI PRINCIPALI



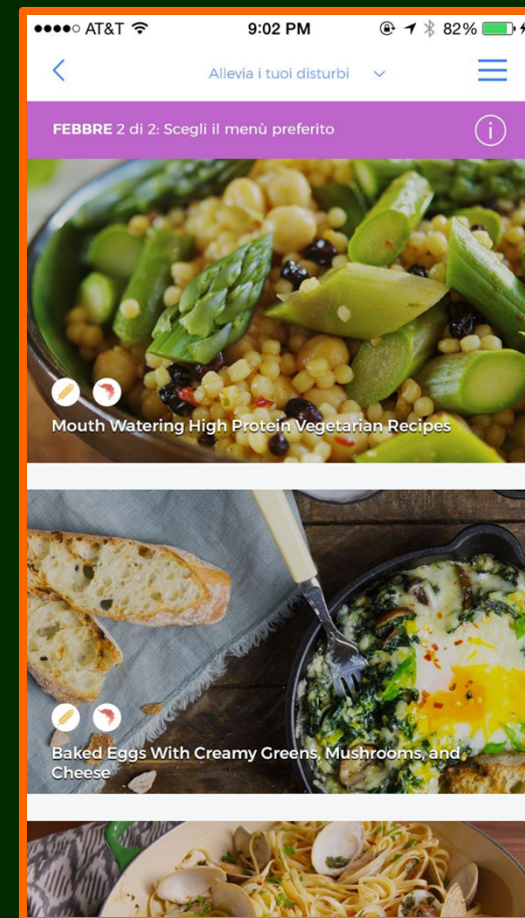
Visualizza quali  
disturbi puoi risolvere



Seleziona il disturbo  
desiderato



Visualizza il menù  
selezionato



**Grazie per l'attenzione**

*Domande?*

