



## ► La nuova fibra è intelligente

Una fibra «intelligente» capace di dare sollievo a un intestino congestionato ma anche di non stimolarlo troppo se già tende ad accelerare. È appena arrivato in farmacia il nuovo integratore Benefibra che ha proprio queste caratteristiche. In caso di stitichezza cede acqua alle feci poco idratate e ne favorisce l'evacuazione. Invece, per chi soffre di diarrea, sottrae acqua alle feci liquide o semiliquide, favorendo così la normalizzazione delle funzioni intestinali e calmando dolori e gonfiori. Lo ha dimostrato anche uno studio clinico, nel quale sono bastate quattro settimane di utilizzo del prodotto per ridurre notevolmente i sintomi intestinali.

**Il segreto di Benefibra** si chiama PHGG, o gomma di Guar parzialmente idrolizzata, una sostanza brevettata dalla casa farmaceutica Novartis. Essendo idrosolubile Benefibra rimane sempre liquida nell'intestino e non presenta gli inconvenienti delle fibre tradizionali come il meteorismo. Benefibra si trova in farmacia in quattro versioni diverse, in polvere e bustine predosate e liquida in bustine e concentrata. Quest'ultima (foto) costa 11 euro per un flacone da 300 ml (15 giorni di cura).

**Informazioni e consulti gratuiti** sono le iniziative previste per tutto il mese di maggio 2008 dalla Campagna sulla Sindrome dell'intestino irritabile promossa da Benefibra e AIGO (Associazione italiana gastroenterologi e endoscopisti ospedalieri). A partire dal 14 aprile fino al 10 maggio 2008 potete prenotare un consulto specialistico gratuito presso uno dei Centri AIGO aderenti all'iniziativa, chiamando il numero verde 800-844-844. L'elenco dei Centri è disponibile sul sito [www.benefibra.it](http://www.benefibra.it).



## Consigli per la dieta

Il panino mangiato di fretta, magari dopo un'arrabbiatura sul lavoro. Tutti i caffè bevuti per tenersi su durante un esame o un lavoro impegnativo. Nella maggioranza dei casi basta rimettersi un po' in riga con una dieta leggera e ordinata e questi stress alimentari non lasciano conseguenze. Altre volte invece, per una somma di fattori, la digestione resta scombussolata e l'intestino comincia a dare segni di malfunzionamento, con gonfiore e dolori. Che fare allora? La prima cosa è cercare di capire se i disturbi sono legati al consumo di cibi particolari. Per esempio, si sa che latte e latticini sono tra i principali responsabili di gonfiori, e così pure cibi lievitati come pane, pizza e verdure crude. «Quello che si

consuma a un pasto può senz'altro influire sui sintomi», spiega il dottor Angelo Bianco, specialista in dietologia e terapie naturali presso la Casa di cura di Abano Terme. «Succede o perché un determinato cibo aumenta la motilità intestinale o per reazioni di intolleranza per carenze di enzimi digestivi: caso tipico è il lattosio, per cui alcune persone non tollerano il latte. O anche per il modo di mangiare: se si mastica troppo in fretta si ingurgita anche aria che arriva nell'intestino». Il consiglio dello specialista è di compilare un diario alimentare, in modo da individuare la correlazione tra alimento e sintomo. Tenete presente anche che certi cibi danno reazioni diver-

se a seconda della qualità. Per esempio un buon pane lievitato naturalmente gonfia meno di uno bianco pieno di agenti chimici. A volte però alcuni cibi vanno totalmente esclusi. È il caso di caffè, grassi, legumi. Un capitolo importante, poi, è quello delle fibre. Spesso infatti si pensa di curare un intestino irritabile aumentando la presenza di fibre nella dieta, con cibi integrali e abbondanza di verdure. «È un errore, perché spesso le fibre possono peggiorare la situazione, irritando ancora di più le pareti intestinali», puntualizza il dottor Bianco. «L'unico modo per avere un aiuto dalle fibre alimentari è assumerle sotto forma di succhi e a piccole dosi una sola volta al giorno».

Per chi soffre di sindrome dell'intestino irritabile spesso le fibre sono un problema perché irritano le pareti intestinali. È il caso allora di ricorrere agli integratori specifici.