

IDROCOLONTERAPIA

Eliminare le scorie fa bene al corpo e alla mente

L'immissione di acqua nell'intestino è utile non solo in caso di stipsi.

Il benessere del microbiota aiuta a prevenire micosi, asma, acne e irritabilità

Testo di Fiammetta Bonazzi



D alla salute dell'intestino dipende il benessere dell'intero organismo, sul piano fisico ma anche a livello psichico. I più recenti studi di neurofisiologia, che prendono le mosse dalle ricerche condotte dal neurogastroenterologo statunitense Michael D. Gershon, hanno evidenziato che i villi intestinali secernono circa il 95% della serotonina circolante nel nostro corpo. La serotonina, chiamata anche ormone del benessere, è il neurotrasmettitore che ci fa sentire attivi e vitali; è stato dimostrato che ansia e stress riducono la produzione di questa sostanza e provocano mal di pancia, ma lo stesso effetto è causato anche da abuso di farmaci (soprattutto antibiotici) e consumo di bevande alcoliche, spezie e cibi troppo raffinati, salati, grassi o zuccherini che infiammano il microbiota, quell'insieme di microrganismi che popolano l'intestino (un tempo si chiamava flora batterica). Il microbiota infiammato è associato anche a malessere, stanchezza e irritabilità. Intestino e cervello, dunque, si influenzano reciprocamente. E, a sorpresa, secondo indagini coordinate sempre da Gershon, si è visto che, nella relazione di interscambio fra i due organi, è proprio il colon il tratto intestinale più dinamico, perché i «messaggi» ormonali che invia all'encefalo sono pari al 90% del flusso totale.

Come ci si prepara e come si svolge la seduta

L'idrocolonterapia pulisce l'intestino in maniera dolce, con un'azione meccanica di «massaggio» e di idratazione che si

ottiene alternando le fasi di riempimento e di svuotamento del colon con acqua tiepida. Nei tre giorni che precedono la seduta ci si

prepara bevendo molto ed eventualmente assumendo sostanze naturali che ammorbidiscono le feci. In genere vengono anche prescritti fermenti lattici (probiotici), che vanno assunti di nuovo dopo il trattamento insieme a vitamine e oligoelementi. «Lo strumento usato è un piccolo anoscopio, che viene inserito nel retto senza dolore per il paziente sdraiato sul lettino», illustra il colon-proctologo Riccardo Annibali. «Il

tubo principale che entra nell'organismo presenta due vie secondarie, una per l'ingresso dell'acqua e l'altra per la fuoriuscita, collegati a un'apposita apparecchiatura: uno serve per portare nel colon acqua filtrata, l'altro per scaricare il liquido con le scorie, mentre la temperatura e la pressione dell'acqua vengono impostate dall'operatore. Non esiste nessun rischio di lesione o perforazione del colon perché la macchina è dotata di un manometro che impedisce alla pressione di superare la soglia di guardia dei 150 millibar, che corrisponde a quella di un clistere tradizionale. L'intera procedura richiede 40-45 minuti e termina quando l'acqua esce dal secondo tubetto del tutto limpida». L'idrocolonterapia finora non viene rimborsata dal Servizio Sanitario Nazionale e il suo costo varia da 70 a 150 euro a seduta.



Il colon (o intestino crasso) è un tubo lungo circa un metro e mezzo, compreso tra il cieco e il retto: è qui che arriva il chimo, e cioè il cibo digerito dallo stomaco e poi sottoposto alle rielaborazioni avvenute nell'intestino tenue. Nel suo primo tratto (ascendente e trasverso), il colon assorbe sodio e acqua, contribuendo alla formazione delle feci, mentre i tratti successivi (discendente e sigmoideo), contraendosi, spingono la massa fecale verso il retto, dove sarà poi eliminata. Infine, il colon svolge una funzione di barriera difensiva e selettiva: la sua parete interna è infatti rivestita da diversi miliardi di batteri «buoni» e anticorpi che compongono il microbiota e impediscono ai germi patogeni di penetrare nell'organismo. Quando il meccanismo funziona a regime è raro che compaiano disturbi: diversa è la situazione in cui i movimenti del colon iniziano ad alterarsi e le scorie ristagnano nell'intestino, ne infiammano le pareti e, filtrando nel circolo sanguigno, si propagano rapidamente a tutti i tessuti, dando origine a un'autointossicazione - chiamata tos-

siemia - che si ripercuote su tutto l'organismo.

LA VERSIONE AGGIORNATA DEI CLISTERI EGIZI

In questi casi può essere d'aiuto (ma a maggior ragione è raccomandato a titolo preventivo) un ciclo di idrocolonterapia (ICT), un metodo di depurazione già noto agli antichi Egizi, ai Greci e ai Romani, che lo praticavano tramite rudimentali clisteri arricchiti con oli vegetali ed erbe, e oggi perfezionato fino a diventare «un lavaggio intestinale profondo a base di sola acqua che ha lo scopo di migliorare il funzionamento del colon eliminando tossine e promuovere la naturale peristalsi viscerale», spiega Riccardo Annibali, coordinatore dell'unità di colonproctologia Milano Nord, oltre che socio fondatore della Società Italiana di Chirurgia Coloretale (SICCR). «Lo scarso movimento fisico, il consumo di cibi poveri di scorie e ricchi di carboidrati, lo stress, favoriscono nel tempo una crescita abnorme di alcuni microrganismi potenzialmente patogeni presenti nel microbiota - la

disbiosi - che a sua volta determina un anormale processo di fermentazione o di putrefazione (le due possibili varianti della disbiosi). Inoltre, le diete occidentali contengono alimenti che stimolano eccessivamente la produzione di muco intestinale, come risposta a una condizione di infiammazione silente cronica».

I TANTI SINTOMI DELLA DISBIOSI

Fra i segnali che suggeriscono di intervenire con l'idrocolonterapia ci sono in primis la costipazione e la stitichezza, «ma possono anche verificarsi rallentamento del transito, aumento della produzione di gas, flatulenza, sensazioni di gonfiore e sviluppo di micosi perianale, vaginale e delle pieghe del corpo», precisa l'esperto. Peraltro «le persone affette da disbiosi spesso manifestano anche un ventaglio piuttosto ampio di sintomi, come affaticamento, irritabilità, invecchiamento precoce dei tessuti e disturbi cutanei, oltre ad alterazioni ormonali, dolori e rigidità articolari e allergie». Non ultimo, l'alterazione delle funzioni del colon ha ricadute anche sul sistema immunitario, «perché la parete intestinale ospita miliardi di macrofagi, linfociti T e B liberi raccolti nei follicoli e nelle placche, e immunoglobuline, e quando i tessuti intestinali sono infiammati la funzione di



barriera rispetto alla trasmissione virale e alle sostanze tossiche risulta indebolita», continua Annibali.

LE CONTROINDICAZIONI

Prima di un trattamento di ICT, che si esegue in centri specializzati, si raccomanda di sottoporsi preventivamente a una visita medica che accerti che non vi siano condizioni che rendono la procedura non praticabile. «L'idrocolonterapia non è adatta, per esempio, a chi soffre di gravi patologie cardiache, neoplasie del colon e del retto, colite ulcerosa in fase acuta, emorroidi e ragadi anali, insufficienza renale, come pure in presenza di ernie inguinali voluminose e negli ultimi mesi di gravidanza», avverte lo specialista. «Se non ci sono problemi specifici, l'idrocolonterapia è adatta a persone di tutte le età, dai bambini agli anziani, ed è una valida alleata per dare sollievo in presenza di stitichezza cronica, sindrome del colon irritabile, distensione addominale, difficoltà digestive, micosi rettali, anali e vaginali, ma sono stati certificati benefici anche in caso di infezioni ginecologiche ricorrenti, asma bronchiale, acne, alcuni tipi di cefalea ed eczemi favoriti dalla disbiosi intestinale. Un'ampia casistica britannica ne ha recentemente provato l'utilità per la cura delle aritmie cardiache, in quanto sembra che alla base di questo tipo di alterazioni ci sia l'azione esercitata dalle scorie prodotte da un colon infiammato. Infine, l'ICT si sta progressivamente affermando come pulizia prima di sostenere esami come la colonscopia, il clisma opaco e la rettosigmoidoscopia».

Quando le scorie ristagnano nell'intestino ne infiammano le pareti dando origine a una intossicazione

Per quante volte? Dipende dalle finalità

Se il colon è molto intasato e irritato, «si può iniziare con un ciclo di quattro-sei irrigazioni con frequenza settimanale o bisettimanale e, quando si noteranno i primi miglioramenti, si passa a una seduta mensile di mantenimento», consiglia il colon-proctologo Riccardo Annibali. «Se invece si desidera utilizzare l'idrocolonterapia a scopo preventivo, anche per contrastare l'invecchiamento precoce e migliorare lo stato di salute generale, e della pelle in particolare, si possono mettere in preventivo un paio di sedute - una ogni sette giorni per due settimane di seguito - a ogni cambio di stagione, generalmente in primavera e in autunno».