

Dott. Angelo Bernardis

Medico Chirurgo

Specialista in Biologia Clinica

L'importanza di una buona masticazione

Alcune regole per una buona masticazione

A prima vista la masticazione sembra una cosa semplice e normale ma, in realtà, sono davvero pochi coloro che masticano bene. Una delle cose che fa della masticazione un atto assai importante è il fatto che i cibi nella bocca incontrano una **prima digestione** ad opera della saliva; questo processo non è acido e serve in particolar modo per i carboidrati (riso, pasta, pane, frutta e verdura) che vengono così preparati alla digestione vera e propria che avviene nello stomaco.

Generalmente un boccone dovrebbe subire almeno una quarantina di masticazioni. Vi è comunque un modo migliore per conoscere se il cibo è pronto per poter essere mandato nello stomaco: consiste nel masticare, senza bere, fintanto che il boccone è talmente liquido da lasciare la bocca da solo, senza che si debba fare alcuna azione per doverlo inghiottire.

Se **metabolismo** significa trasformazione: "cambiamento", allora la vera trasformazione degli alimenti inizia con la masticazione, prima vera digestione. E' banale sottolineare che la masticazione ha come scopo primario quello di trasformare i cibi solidi in cibi liquidi, o quasi. Questo è possibile, sia alla masticazione tramite i denti sia all'attività delle ghiandole salivari che permettono una buona insalivazione, che inizia talvolta, mediante un riflesso condizionato, alla sola vista del cibo. Ma la corretta e prolungata masticazione ed insalivazione degli alimenti, non ha solo lo scopo di "presentare" allo stomaco un preparato: il **bolo**, come una sostanza densa e lattiginosa, già pronta a ricevere una azione diretta del succo gastrico, senza rischiare di lasciare proteine indigerite e quindi a rischio putrefazione. Essa svolge un ruolo fondamentale in tutta l'economia del tubo digerente, in quanto essendo l'unica attività volontaria dello stesso è quella che invia un messaggio, o meglio un "comando" preciso a tutto il tubo digerente, che inizia così la sua attività intrinseca e neurovegetativa. Ovviamente il cibo per ognuno di noi rappresenta un'esigenza primaria e serve a soddisfare un istinto innato come la fame, che insieme al sesso ed all'aggressività, rappresentano i nostri istinti, e quindi le nostre "pulsioni" primarie. Per questo il cibo andrebbe assaporato, amato e riconosciuto come uno degli elementi che ci permette di continuare a vivere. Le persone serene e tranquille apprezzano la masticazione, quelle nervose ed agitate, il cui motto è "presto e subito", non solo non l'apprezzano ma la considerano una cosa faticosa. E' soltanto masticando che possiamo apprezzare il gusto dei cibi naturali, essi diventano infatti più gustosi con una masticazione prolungata, mentre i cibi artificiali (creati dall'industria moderna) con la masticazione perdono il sapore, anch'esso artificiale, introdotto dal produttore. Inoltre, l'assunzione di alimenti già trasformati industrialmente dall'uomo, determinando una rapida assimilazione con immissione in circolo di glucosio, ci possono far innalzare repentinamente la glicemia, esponendoci a "pericolosi" picchi glicemici, veri nemici dell'utilizzazione finale del glucosio stesso, attivando insulinoresistenza. Ancora, se il metabolismo è "trasformazione, "cambiamento", la masticazione è il primo vero cambiamento metabolico che subiscono gli alimenti prima di divenire semplici carboidrati, proteine e grassi.

Ecco l'importanza di una buona e corretta masticazione, che oltre a preparare il cibo "trasformato" per essere digerito dallo stomaco, rappresenta lo starter iniziale di un corretto funzionamento di tutto l'apparato gastrointestinale. L'apparato gastrointestinale non rappresenta solo un insieme di organi deputato alla trasformazione degli alimenti. Esso oltre a trasformare il cibo sia solido che liquido in una sostanza densa e lattiginosa, lo riduce a molecole pronte ad essere assorbite ed ad essere immesse nel circolo sanguigno o nel sistema linfatico, senza che avvenga un cambiamento repentino e quindi pericoloso per il resto dell'organismo. Questo presuppone una memoria per il "diverso" che lo fa riconoscere e solo quando questo sarà simile al "self" (lo stesso) verrà assimilato. Talvolta, questa funzione di riconoscimento è disturbata ed ecco il passaggio di molecole irritanti causa o di allergie o più frequentemente di intolleranze. Ogni volta che qualcosa non funziona o in presenza di una sostanza "tossica" o nociva il nostro sistema digerente modifica il suo comportamento. Alla normale capacità di transito ed assorbimento si contrappone una stasi, o addirittura una immobilità che chiamiamo stitichezza, oppure al contrario una eccessiva motilità detta "volgarmente", colite. Proprio dal riconoscimento di tale comportamento che noi dobbiamo capire, in quale condizione è il nostro sistema metabolico primordiale: l'apparato digerente. Esso

infatti ci guiderà nel capire perché molte persone riescono a mantenere il proprio peso corporeo, senza dover svolgere regolare attività fisica quotidiana o doversi sottoporre a diete particolari o a digiuni drammatici o, addirittura, assumere intrugli vari o, peggio, farmaci. Ovviamente, appare chiaro a tutti non è che “stimolando” forzatamente l’apparato digerente che questo migliori la sua funzione o che “risolva” i suoi problemi.

Allora, tutte le considerazioni teoriche (tesi), a mio avviso, non servono a nulla se non ci conducono verso una soluzione pratica di facile impiego e di immediata realizzazione. Ebbene quali considerazioni iniziali abbiamo fatto parlando di tubo digerente, di masticazione, di trasformazione e quindi di metabolismo??

“Prima digestio fit in ore”. Con questa semplice frase i nostri antenati, meno colti e civili di noi: “figli della grande comunicazione” (telefonia, internet, ecc.), avevano “focalizzato” buona parte del problema, ossia il corretto funzionamento del nostro apparato digerente (il grande trasformista), si può iniziare a risolverlo attuando una corretta masticazione ed insalivazione degli alimenti. In sintesi, prima di introdurre il cibo questo va scelto, quasi amato, poi masticato per almeno quaranta volte e ben insalivato e solo quando sarà avvenuta la sua “trasformazione” in una sostanza densa e lattiginosa solo allora e non prima dovrà essere deglutito. Ancora meglio è se la deglutizione del cibo avvenga naturalmente, ossia quando il cibo così trasformato e ridotto in fluido lattescente scivola in esofago senza atto volontario, ma solo per fisiologico passaggio. Una lunga masticazione invia segnali che attivano tutto l’apparato gastrointestinale, a liberare sostanze (succhi gastrici, pancreatici e epatici) per continuare i processi digestivi, ma soprattutto a secernere dalle sue pareti quegli ormoni come le incretine che attivano il metabolismo interno. Questo partirà ogni volta che arriverà il segnale di aver mangiato, ossia di aver introdotto nuova energia.

Le cellule del nostro organismo potranno essere nutrite grazie alla liberazione di insulina che permetterà l’entrata nelle cellule, in particolare di quelle muscolari ed epatiche, quando il sistema funziona correttamente; diversamente l’energia liberata verrà immediatamente reimmagazzinata nel grasso. Solo allora partirà quel **metabolismo** che abbiamo studiato sui libri, ossia: l’insieme delle trasformazioni chimiche di carboidrati, grassi e proteine, in anidride carbonica ed acqua, in presenza di ossigeno (ossidazioni), con grande liberazione di energia (vitale).