

## Con le fibre, il perineo si tiene in forma

**Pubblicato:** Mercoledì 31 Gennaio 2018



La stagione invernale dei corsi Tigros si è conclusa con un **vero happening**: un corso molto originale che si è rivelato **di grande interesse**, non solo per le tante donne in menopausa o reduci da un parto presenti, **ma anche da una nutrita “pattuglia” di uomini**.

Il **perineo**, o **pavimento pelvico**, è infatti “una faccenda” che riguarda da vicino sia gli uomini che le donne ed è un “alleato sconosciuto”, perché troppo spesso per vergogna, imbarazzo o in generale disabitudine culturale non se ne parla.

Perché in realtà si sta parlando di **una parte del corpo di cui non si parla mai**: quell’insieme di legamenti, fasce, tessuti connettivali e muscolari situati a varie altezze, con forme e orientamenti diversi che occupano uno spazio compreso tra sacro-coccige-ischi-pube.

«Le fasce muscolari che compongono il perineo si suddividono in tre parti: superficiali, medie e profonde – spiega **Sabina Pellizzari**, specialista in Scienze delle Professioni Sanitarie e della Riabilitazione, che con chef Davide Brovelli ha tenuto il corso – Nella donna, **i muscoli superficiali sono collocati tra vulva, uretra, vagina e ano**. La muscolatura profonda sostiene la vescica, l’utero e il retto, e in gravidanza anche il feto. **Nell’uomo, i muscoli superficiali del perineo sostengono la vescica e il retto e i loro sfinteri**. Il perineo inoltre, ha un ruolo importante nel mantenimento della statica, nelle funzioni di minzione, defecazione e nell’attività sessuale, oltre che per la donna nella gestazione e nel parto».

**Va perciò tenuto in allenamento con cura, per mantenere normali alcune funzioni importanti e quotidiane.** Molti però sono i fattori che possono danneggiare quel fascio di muscoli: **tra i principali fattori di rischio, c'è anche l'obesità, soprattutto quella "di pancia".** «Quel tipo di sovrappeso può essere un fattore di rischio sia per l'incontinenza, sia dei prolapsi vaginali, in quanto il grasso in eccesso che si va a depositare sulla fascia addominale influenza, in negativo, il sostegno degli organi pelvici e la funzionalità del perineo» spiega Pellizzari.

La prima e più efficace forma di prevenzione è l'adozione di uno stile di vita sano. «Questo significa abbandonare le abitudini sedentarie e **dedicare uno spazio quotidiano – anche se equilibrato – all'attività fisica, anche quella sessuale.** Ma è importante anche alimentarsi nella maniera corretta. Seguire una **dieta sana, ricca di fibre e cereali integrali** significa, ad esempio, regolarizzare anche l'attività intestinale e ciò comporta un aiuto fondamentale al benessere del proprio perineo».

Tra le buone pratiche da seguire c'è quella di **ridurre i caffè quotidiani e smettere di fumare,** ma in una dieta attenta al benessere, che possa al contempo aiutare a mantenere, recuperare o prevenire la tonicità di perineo e pavimento pelvico, non possono mancare cibi ricchi di fibre, flavonoidi, vitamine C ed E e antiossidanti.

Se il danno, invece è già avvenuto «Molto spesso è possibile la riabilitazione: e ha un'efficacia importante, anche del 100 per cento – spiega l'esperta – Una incontinenza post partum con una corretta diagnosi e una riabilitazione precisa si guarisce totalmente: per questo mi arrabbio davanti alle tante pubblicità di pannolini a oltranza».

**La riabilitazione però deve essere personalizzata,** deve avere una diagnosi specifica, può essere eseguita anche attraverso l'elettrostimolazione. «Ma è vietato il fai da te in nessuna delle fasi – sottolinea Pellizzari – prima di una diagnosi persino un esercizio fisico semplice potrebbe rivelarsi non solo inutile, ma addirittura dannoso»

## LE RICETTE

Le ricette sono state messe in pratica da chef **Davide Brovelli,** del Ristorante Il Sole di Ranco e del Solo 33 Restaurant by Davide Brovelli di Dormelletto (NO), già ben noto ai partecipanti del Corso.

La prima, come entrata, è stata un'**insalata di carciofi crudi e cotti, semi di chia prugne secche mele cotogne e estratto di mirtilli**

«E' importante utilizzare anche il gambo del carciofo: molti lo buttano, ma è buono e fa bene» ha sottolineato Brovelli. Un ingrediente che è anche allenato del perineo, perché ricco di fibre. Importante il trattamento iniziale, che lo pulisce fino all'anima e che lo sciacqua insieme al limone per non annerirlo. Per mangiarlo crudo «Va tagliato finissimo. Non ne serve perciò moltissimo per la ricetta» Anche i semi di chia sono importanti e aiutano la peristalsi intestinale, evitando la stipsi. I mirtilli ricchi di vitamina C rendono anche particolare, al gusto e alla vista, l'insalata. Le mele infine, sono cotogne solo quando sono di stagione: si possono sostituire però con le mele renette.



La **Zuppa pavese con pane integrale** è stata invece una rivisitazione di un classico, con una novità: l'uovo cotto a bassa temperatura: «Deve stare per venti minuti a 62 gradi: riesce nei forni a vapore, che possono controllare la temperatura, o utilizzando la sonda» il risultato è un uovo in camicia, però più semplice e standardizzabile «Se si trova il metodo per tenere sotto controllo la temperatura, basta puntare 20 minuti sul timer e viene sempre».

Alla zuppa si aggiunge non la classica fetta di pane secco, integrale, ma una zuppa a sua volta, stile pancotto: il pane integrale è stato tostato “fin troppo” per dare quel sapore di affumicato. Poi è stato aggiunto un po' di brodo e del formaggio, cotto e frullato. In impiattamento chef Brovelli ha aggiunto muesli, frutta secca e albicocche: un accostamento apparentemente bizzarro ma al gusto particolarmente gradevole e originale. Il punto finale è stato l'uovo cotto a bassa temperatura: che ha dato al tutto un equilibrio davvero straordinario. Anche se: «Si tratta, ovviamente di una rivisitazione della zuppa pavese, non certo la ricetta originale»



La terza ricetta è stata un vero e proprio piatto unico: **riso integrale con salmone pochè e fave, semi di chia e carote**. “Pochè” è una preparazione che prevede il salmone non completamente cotto, con la parte interna rosata: «Per questo è importante utilizzare salmone abbattuto (*congelato velocemente, ndr*), come se fosse crudo, per evitare danni». Il risotto è invece fatto “al contrario”: cipolla carote e sedano non vengono messe nel soffritto ma aggiunte dopo, lasciando loro la croccantezza. il piatto si compone di entrambe le parti, più le carote crude tagliate julienne.



L'ultima ricetta è fatta **tagliolini integrali con funghi secchi, castagne e spinaci al pesto di zucchini**: una ricetta veloce, fatta con spinaci bolliti e saltati insieme alle cipolle e ai funghi secchi, messi preventivamente a bagno in un goccio di vino bianco. Alla cottura della pasta, rigorosamente integrale, quest'ultima è stata aggiunta agli ingredienti già passati e alle castagne lessate, per un'ultima ripassata in padella: a cui è stato aggiunto il pesto di zucchini, fatto con zucchini scottate e frullate con un goccio d'olio.



QUI LE RICETTE PASSO PASSO

Stefania Radman

[stefania.radman@varesenews.it](mailto:stefania.radman@varesenews.it)