

27. dicembre

Chart Your Fart

*Il lenzuolo si è gonfiato. Dapprima senza ostentazione,
brezza marina, regolare dolcezza degli alisei,
tonda vela nel cuore del Pacifico, il lenzuolo si gonfiava,
prese le dimensioni di una mongolfiera, quindi una deflagrazione
scagliò Angelin due passi indietro. Dopodiché si udì la tromba.
Il mio malato scoreggiava! Ecco cosa succedeva.
Finalmente cacciava fuori l'aria, perdio!
Tutta in una volta. La scoreggia del secolo!
La tromba della carica. Un mese di uragano liberato! Sturato! Salvo!
La tromba lasciò il posto alla trombetta, che si fece oboe,
l'oboe si affinò in flauto, il flauto si assottigliò in piffero,
il tutto in tante piacevoli circonvoluzioni consentite
dai sei metri e cinquanta di intestino collegati a un grosso colon che si sfoga.*

Daniel Pennac



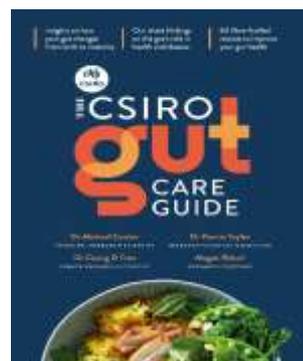
Il CSIRO, l'agenzia scientifica nazionale australiana, invita la comunità a tenere traccia delle proprie flatulenze, per aiutare gli scienziati a comprendere meglio la frequenza e le caratteristiche di uno dei principali sintomi di salute intestinale riscontrati dagli australiani.

Sebbene l'emissione di gas sia una normale funzione corporea, uno studio del CSIRO sulla salute intestinale del 2021 ha rilevato che oltre il 60 per cento degli australiani ha riferito di aver sperimentato quella che ha identificato come flatulenza eccessiva, con fino al 43 per cento che ha dichiarato di sperimentarla quasi tutti i giorni.

Alle persone di età pari o superiore a 14 anni viene chiesto di monitorare la propria flatulenza per almeno tre giorni in totale, utilizzando l'app gratuita per telefono "Chart Your Fart".

I partecipanti monitoreranno la quantità e la qualità delle loro emissioni, compresi attributi quali puzza, intensità, durata, persistenza e rilevabilità.

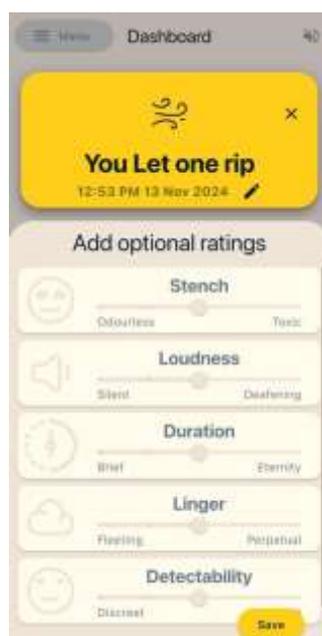
Condividendo i propri feedback, le persone contribuiranno a creare un grafico che mostra come potrebbe apparire il vento "normale" in diversi gruppi di australiani.



Megan Rebuli, dietologa e ricercatrice del **CSIRO**, ha affermato che, sebbene alcune persone possano trovare imbarazzanti e fastidiose le flatulenze, i corpi sani sono fatti per lasciarle andare.

"Emettere aria è un fenomeno naturale e un segno che il nostro sistema digerente sta funzionando come dovrebbe, per espellere il gas in eccesso prodotto dalla scomposizione e dall'elaborazione del cibo che mangiamo", ha affermato la signora Rebuli....parlare di dieta spesso porta a discutere dell'altro lato del mangiare. Cibi diversi, condizioni mediche o persino il modo in cui mastichiamo o deglutiamo possono avere un impatto sul modo in cui il nostro corpo elabora il gas in eccesso, determinando odori, frequenza o persino volume diversi".

La campagna **Chart Your Fart** fa parte di una nuova iniziativa di ricerca pubblica guidata dai ricercatori del CSIRO che si occupano di salute e benessere nell'ambito della scienza cittadina. I CSIRO spera di raccogliere dati sulla flatulenza di decine di migliaia di persone, tra cui frequenza, puzza, intensità e durata, per aiutare i ricercatori a comprendere meglio la salute intestinale della nazione .





La dietologa **Megan Rebuli** ha affermato che alcune persone trovano le flatulenze imbarazzanti e fastidiose, ma i corpi sani sono fatti per lasciarle andare.

"A volte fa un suono e potrebbe coglierti di sorpresa. A volte c'è un odore che potrebbe metterti a disagio", ha detto.

"Emettere aria è un fenomeno naturale e un segno che il nostro apparato digerente funziona come dovrebbe."

Rebuli ha affermato che in media una persona emette flatulenza dalle sette alle 20 volte al giorno.

"Dipende molto dal tipo di cibo che mangi , dalla quantità di fibre che assumi e da quanto ti muovi", ha affermato.

"Questa è la grande domanda: cosa è normale? Vogliamo davvero ottenere dati completi e di buona qualità per cercare di definire quel numero".

L'app **Chart Your Fart** consente agli utenti di registrare caratteristiche tra cui puzza, persistenza e rilevabilità su una scala mobile. Heather, che ha preferito non condividere il suo cognome, ha detto che ha trovato l'app facile da usare.

"Una volta che ne sento arrivare uno, apro semplicemente l'app", ha detto. "Il volume, la durata, se puzza o se è solo una cosa silenziosa ma mortale: puoi davvero personalizzarla".

La responsabile del progetto e scienziata comportamentale del CSIRO, la dottoressa **Emily Brindal**, ha affermato che quando si tratta di salute e benessere, la comunità apporta esperienze e osservazioni personali che possono informare meglio la ricerca.

"La ricerca è valida solo quanto lo sono i dati che abbiamo e vogliamo collaborare con la maggior parte possibile della nostra eterogenea comunità australiana per promuovere l'innovazione nella ricerca sulla salute e il benessere e fornire risultati significativi", ha affermato il dott. Brindal.

"Vogliamo mostrare il potenziale della ricerca condotta dal pubblico e chiedere alla comunità di unirsi per dare forma alla nostra futura scienza della salute e del benessere.

"Facciamo affidamento sul pubblico affinché condivida con noi la propria esperienza per gran parte della nostra ricerca sulla salute e il benessere, ma vogliamo anche sapere quale ricerca la comunità vuole che facciamo: si tratta di mantenerla reale e rilevante, ma perché non divertirsi anche un po'?"

Conclusioni e considerazioni

Un adulto espelle da 2 a 20 litri di gas al giorno, in gran parte proveniente dall'aria ingerita e, in misura minore, dalla fermentazione intestinale che si verifica nel colon. [...] La flatulenza è un fenomeno normale. Alcuni alimenti, che fermentano più degli altri, possono aumentarla: verdura (fagioli bianchi, cavolo, sedano ecc.), cereali (pasta, pane), fibre (crusca), frutta (uva passa, albicocche, agrumi, banane). L'abbondanza o la mancanza di gas e il loro odore più o meno intenso non hanno un significato patologico e non richiedono trattamento".

Secondo l'agenzia scientifica nazionale australiana, tenere traccia delle proprie flatulenze può aiutare gli scienziati a saperne di più su uno dei principali sintomi di salute intestinale riscontrati dagli australiani.

Uno studio sulla salute intestinale del 2021 ha scoperto che il 60 per cento degli australiani ha segnalato "flatulenza eccessiva", con una percentuale che arriva fino al 43 per cento che ne soffre quasi tutti i giorni.

