

ALIMENTAZIONE PER...

IL GONFIORE ADDOMINALE

La pancia gonfia è un disturbo molto frequente, causa di disagio e molto fastidioso. Il gonfiore dell'addome può essere un disturbo a sé stante oppure il sintomo di altre patologie gastro-intestinali (gastrite, colon irritabile, stipsi, intolleranze alimentari) o ancora influenzato da fattori psicologici, emotivi, dallo stress.

La modalità e la qualità della dieta quotidiana sono determinanti, ad esempio masticare poco, di fretta, in piedi, chiacchierando al cellulare si ingurgita molta aria che raggiunge lo stomaco insieme a ciò che si mangia rallentando la digestione e provocando fenomeni di eruttazione e/o meteorismo.

Alcune regole comportamentali divengono fondamentali:

- Mangiare lentamente, masticare bene il cibo, dedicandosi al pasto (e non ad altre attività);
- Sedersi bene sulla sedia mentre si mangia, comodamente ma con la schiena dritta;
- Bere moderatamente durante il pasto;
- Evitare alcool, bevande gasate, bevande light e acqua frizzante;
- Non fumare!
- Consigliata una moderata attività fisica quotidiana regolare, in particolare dedicare anche solo 10 minuti dopo il pasto ad una camminata, meglio se all'aperto;

ACCORGIMENTI DIETETICI

Spesso il gonfiore addominale è sintomo di un'intolleranza alimentare o in ogni caso di una sensibilità dovuta al consumo eccessivo di alcuni alimenti contenenti lieviti, frumento, latte, zuccheri.

In seguito alla loro eccessiva ingestione arrivano nell'intestino e la flora intestinale inizia il processo di fermentazione e quindi produzione di gas.

Per migliorare questo disturbo fastidioso è necessario porre piccole modifiche quotidiane e scegliere consapevolmente i cibi per i propri pasti. L'astinenza completa da cibi contenenti lieviti e zuccheri per un paio di giorni alla settimana è una regola di prevenzione e di "pulizia" per mantenere un addome "piatto" (o quasi).

Quindi:

- Limitare il consumo di cibi che tendono a fermentare a livello intestinale, cercando di evitarne l'associazione nello stesso pasto;
- Distribuire i pasti durante la giornata in modo da renderli di piccole dimensioni e quindi facilitarne la digestione;
- Frutta e verdura possono gonfiare se consumate in quantità eccessive e se conservate. La frutta sbucciata da qualche ora, la verdura cotta il giorno prima tendono ad incrementare il potere fermentativo dei vegetali stessi, quindi frutta e verdura freschi, appena preparati e in misura controllata (un pugno per la frutta, un pugno per la verdura cotta e un paio di pugni per le insalate);
- Frutta e verdura vanno consumate prima del pasto. La frutta potrebbe essere consumata anche come spuntino secondo la tolleranza individuale;
- I metodi di cottura consigliati sono: al vapore, al forno, al cartoccio, alla griglia, al microonde, lessatura o bollitura rapida o in pentola a pressione...
- Evitare le frittiture, le panature e tutti quei piatti che richiedono lunghi tempi di cottura (arrosti, stufati...);
- Utilizzare olio di oliva, mono seme oppure un ricciolo di burro sempre a crudo per condire;
- Panna, creme, salse, cioccolato, dolci tendono a rallentare lo svuotamento dello stomaco;
- Zucchero e sale sono irritanti;

- I cereali ed i derivati (pasta, pane, prodotti da forno) vanno scelti nella versione integrale in quanto fonte di fibra che mantiene la regolarità intestinale;
- Una tisana tiepida a base di finocchio, anice, melissa, menta può alleviare il disturbo, a patto che sia sorseggiata lentamente.

Cibi da evitare o consumare con moderazione (ed eliminare per un paio di giorni alla settimana):

Latte e prodotti caseari freschi, brassicacee (rape, verza, cavolfiore e cavolo), cipolle, cardi, legumi con la buccia (ceci, fagioli, lenticchie, fave, piselli), cibi ricchi in grassi, acqua e bibite gassate, spumanti e vini frizzanti, panna montata, frappè, maionese, pane fresco con molta mollica, dolci, chewing-gum, caramelle, castagne, alimenti dolcificati con polialcoli (sorbitolo, mannitolo), pizza e focacce, aceto, salsa di soia, gli alimenti lavorati a base di soia (tofu, polpette, hamburger, miso), tè nero, miele, frutta sbucciata e tagliata ma non consumata subito, verdure cotte e conservate più di un giorno in frigorifero, salumi.

Cibi da consumare liberamente in quantità moderata ad ogni pasto (preferire 3 pasti principali e 2-3 spuntini al giorno):

Pasta, patate, riso e i cereali in chicco, preferibilmente integrali, gallette e sfoglie di riso e di mais o altri cereali integrali, prodotti da forno senza lievito, pane tostato o biscottato, polenta, pesce, carne, uova, grana o parmigiano, frutta fresca o spremuta, frutta secca e oleosa (nella misura di un piccolo pugno), verdura cruda e cotta rapidamente, olio a crudo, qulache goccia di limone, cannella, zenzero, curry, curcuma, cumino.

Nei giorni di astinenza completa ad esempio è possibile gestire i pasti come di seguito:

<i>colazione</i>	<i>Un caffè + una crepe integrale con marmellata senza zuccheri aggiunti e una spremuta</i>
<i>spuntino</i>	<i>7-8 mandorle, acqua</i>
<i>pranzo</i>	<i>Mezza mela verde Carpaccio di salmone (olio e limone) con zucchine appena lessate e insalata verde e carote alla julienne, un pugno di riso aromatico basmati.</i>
<i>spuntino</i>	<i>2 gallette di grano saraceno e 1 kiwi, acqua</i>
<i>cena</i>	<i>Verdura al vapore Pesce al cartoccio con insalata di patate e prezzemolo</i>
<i>Dopo cena</i>	<i>Una tisana tiepida al finocchio</i>