Alimentazione per meteorismo: pancia gonfia



INDICE

- Che cos'è il meteorismo?
- Sintomi del meteorismo
- Alimentazione per meteorismo: linee guida generali
- Pancia gonfia: quali cibi devo evitare?
- Pancia gonfia: quali cibi devo limitare?
- Pancia gonfia: cosa posso mangiare?
- Meteorismo: consigli pratici

Che cos'è il meteorismo?

Il nostro apparato digerente contiene di norma molti gas (es. ossigeno, azoto, anidride carbonica, metano, idrogeno, etc.) che derivano dall'ingestione di aria, dalle reazioni tra secreti acidi e alcalini o da processi fermentativi intestinali. Il loro volume varia da persona a persona e, nello stesso individuo, può subire di giorno in giorno delle fluttuazioni anche molto ampie. Quando questi gas **sono in eccesso** si accumulano nel tratto digerente e danno origine a una condizione chiamata **meteorismo** (pancia gonfia). Questo disturbo è molto fastidioso, sia perché crea disagi di tipo estetico, sia perché può associarsi a dolore e/o alterazioni dell'alvo come **stipsi** o **diarrea**. Durante l'estate molte persone, specialmente le donne, possono soffrire maggiormente di gonfiore addominale a causa dell'**aumento della temperatura**, poiché con il caldo i gas tendono ad espandersi e ad aumentare il loro volume, ma anche a causa dell'**aumento del consumo di frutta e verdura**, in quanto un consumo abbondante di fibra (soprattutto se non associato a una corretta idratazione) può provocare la fermentazione intestinale e quindi incrementare la produzione di gas.

Sintomi del meteorismo

I primi sintomi della pancia gonfia (gonfiore addominale) sono rappresentati da:

- **senso di ripienezza**;
- **distensione addominale**;
- **emissione di gas** spesso maleodoranti;
- **rumori intestinali** chiaramente percepibili.

Il meteorismo non va sottovalutato perché potrebbe essere solo un disturbo momentaneo, ma anche il segnale di altre patologie come la **Sindrome del colon irritabile** (colite), **intolleranze alimentari**, **dispepsia** (cattiva digestione), **stitichezza** o **disbiosi intestinale**. Inoltre può essere associato a fattori psicologici come **ansia**, **depressione** e **insonnia**.

Alimentazione per meteorismo: linee guida generali

Ciò che mangiamo incide fortemente, sia direttamente che indirettamente, sulla produzione dei gas intestinali. Per contrastare il loro eccessivo accumulo occorre:

- Idratarsi a sufficienza durante l'arco della giornata;
- Ridurre il consumo di **zuccheri semplici**, in quanto aumentano la fermentazione intestinale;
- Preferire pasti piccoli e frequenti, consumati **lentamente e senza foga**, anziché pochi pasti abbondanti;
- Cucinare senza aggiungere grassi (olio, burro, etc.). Preferire metodi di cottura semplici come la cottura a vapore, in microonde, sulla griglia o piastra oppure in pentola a pressione invece che la frittura o la cottura in padella;
- Non escludere dall'alimentazione gli alimenti ricchi di **fibre** (come alcune verdure e legumi) a causa del loro potere meteorizzante, ma limitarne il consumo a un paio di volte a settimana.

Pancia gonfia: quali cibi devo evitare?

- Bibite gassate e zuccherate (cola, aranciata, limonata, etc.), spumanti e vini frizzanti;
- **Succhi di frutta**, perché contengono naturalmente zucchero (fruttosio) anche se sulla confezione riportano la dicitura "senza zuccheri aggiunti";
- Mollica del pane, alimenti industriali molto lievitati come il pane in cassetta;
- Maionese, ketchup, senape, BBQ e altre salse elaborate;
- Panna montata, frappè, frullati e altri cibi ricchi di aria;
- Alimenti ricchi di zuccheri semplici come torte farcite con creme, biscotti, meringhe, pasticcini, gelatine, etc.
- Chewing-gum, caramelle e altri alimenti dolcificati con polialcoli (sorbitolo, mannitolo, xilitolo).

Pancia gonfia: quali cibi devo limitare?

Gli alimenti indicati di seguito fanno parte della corretta ed equilibrata alimentazione, pertanto possono essere consumati con una normale frequenza. La limitazione è da intendersi, sia in quantità che in frequenza, solo in caso di meteorismo acuto e/o frequente.

- **Crucifere** (rape, **cavolo verza**, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo nero e rosso, cavolini di Bruxelles, broccoli, cime di rapa, etc.), cipolle, cardi, peperoni e aglio;
- Legumi come ceci, fagioli, **lenticchie**, fave, soia, etc. Questi alimenti andrebbero consumati preferibilmente senza buccia, frullati o passati nel passaverdure;
- Pane ben cotto, senza mollica o leggermente tostato, sostituti del pane come cracker e grissini, fette biscottate, etc. meglio se **integrali**.
- **Castagne**;
- Frutta secca oleaginosa come **noci**, nocciole, mandorle, arachidi, anacardi, etc.;
- Insaccati quali salame, mortadella, salsiccia, zampone, cotechino, etc.;
- Latte e prodotti caseari freschi.

Pancia gonfia: cosa posso mangiare?

- Carne, sia rossa che bianca, proveniente da tagli magri e privata del grasso visibile. Il pollame va consumato senza la pelle, in quanto è la parte che contiene più grassi;
- **Pesce** di tutti i tipi, preferendo il salmone e il pesce azzurro per l'elevato contenuto di acidi grassi polinsaturi **Omega-3**;
- Uova, non più di due-quattro porzioni a settimana;

- Formaggi stagionati come il **Grana Padano DOP**. Questo formaggio è naturalmente privo di lattosio, può essere utilizzato anche tutti i giorni per condire le minestre o i passati di verdura **al posto del sale** (uno-due cucchiai di grattugiato) e favorisce il raggiungimento del fabbisogno giornaliero di **calcio** e **proteine nobili**;
- Yogurt e latte senza lattosio, kefir;
- **Fermenti lattici**, da assumere ciclicamente per riequilibrare la flora intestinale;
- Cereali (tranne il pane ricco di mollica), variando la scelta tra frumento, avena, riso, mais, miglio, grano saraceno, etc. Consumare con moderazione i cereali integrali;
- Verdure (tranne quelle sopraelencate). Il **finocchio**, in particolare, aiuta a moderare le fermentazioni intestinali e favorisce l'espulsione dei gas. Si consiglia di **cuocere la verdura** in modo tale che le fibre in essa contenute subiscano una parziale digestione, che alleggerisce il lavoro dei batteri intestinali;
- Frutta, privilegiando melone, pere, mele, agrumi e ananas. Il **mirtillo** ha un'azione antifermentativa e antiputrefattiva, quindi può essere utile in caso di gonfiore addominale;
- Tisane carminative ai semi di finocchio, aneto, cumino, menta, etc. senza aggiunta di zucchero da bere preferibilmente a fine pasto.

Meteorismo: consigli pratici

- Masticare lentamente, senza foga e a bocca chiusa per evitare l'ingestione di ulteriore aria. Non parlare mentre si porta il boccone alla bocca o mentre si mastica;
- Non coricarsi (sdraiarsi) subito dopo aver consumato il pasto;
- Evitare gli stress;
- Rendere il proprio stile di vita più attivo (si consiglia di andare a lavoro a piedi o in bicicletta, parcheggiare lontano rispetto alla propria destinazione, evitare l'uso dell'ascensore, etc.). Bastano 150 minuti di **attività fisica** a settimana (ottimali 300 minuti) per contrastare la sedentarietà;
- **Abolire** o comunque **ridurre drasticamente il fumo**, in quanto si tende a ingerire una certa quantità di aria che favorisce il gonfiore addominale;
- Su indicazione del proprio medico, o con la sua approvazione, è possibile utilizzare preparati presenti in commercio contenenti **l'enzima alfa-galattosidasi**: quest'ultimo è in grado di degradare alcuni componenti presenti in legumi, frutta, verdura e cereali che fermentando possono contribuire al meteorismo. Si possono anche assumere prodotti come il **carbone vegetale**, l'**argilla** e il **simeticone**, poiché sono in grado di intrappolare nella propria struttura chimica le sostanze gassose facilitandone così l'eliminazione.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Laura Iorio
Medico specializzato in Scienze dell'Alimentazione.

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.