

Dieta e menu per Gonfiore addominale e Meteorismo

INDICE

- [Che cos'è il meteorismo?](#)
- [Cause del meteorismo](#)
- [Sintomi e diagnosi del meteorismo](#)
- [Raccomandazioni dietetiche generali](#)
- [Alimenti non consentiti](#)
- [Alimenti consentiti con moderazione](#)
- [Alimenti consentiti e consigliati](#)
- [Regole comportamentali](#)
- [Consigli pratici](#)
- [Valutare le calorie della giornata](#)
- [Ricette consigliate](#)
- [Leggi anche](#)

Che cos'è il meteorismo?

Per **meteorismo** si intende una condizione clinica caratterizzata da un **eccessivo accumulo di gas nel tratto digerente**. Questo disturbo si manifesta spesso attraverso il **gonfiore addominale**, un fastidio molto comune tra uomini e donne di tutte le età, che porta tipicamente a una sensazione di **pienezza** e di **tensione** di tutto l'addome, o circoscritta a una parte di esso, talvolta accompagnata da un visibile aumento della **circonferenza addominale** (per ulteriori dettagli sui sintomi vai al [capitolo 3](#)).

Generalmente, la sovrapproduzione di gas è un **disturbo momentaneo** che dipende dal tipo di alimenti consumati o da abitudini alimentari scorrette: nulla che semplici variazioni nella dieta e l'adozione di uno stile di vita sano non possano risolvere o, quantomeno, controllare. Talvolta, invece, il meteorismo può essere un **sintomo di altre patologie** che è bene non sottovalutare, come:

- la [sindrome del colon irritabile](#) (colite);
- alcune [intolleranze alimentari](#) (es. [intolleranza al lattosio](#), al [nichel](#));
- **difficoltà di digestione** (dispepsia);
- [stipsi](#);
- **disbiosi intestinale**;
- **ansia**;
- [depressione](#);
- [insonnia](#).

Alla base di questo disturbo vi sono spesso **cattive abitudini igienico-alimentari** (es. consumare i pasti frettolosamente, parlare mentre si mangia, consumo di gomme da masticare, eccesso di bevande gassate, abusi alimentari, [fumo di sigaretta](#), etc.) e il consumo di alcuni alimenti la cui composizione chimica provoca una **maggior fermentazione intestinale** degli zuccheri e della cellulosa (oligosaccaridi non digeribili - OND) da parte della flora batterica intestinale (microbiota). Inoltre, durante l'estate, molte persone (soprattutto le donne) possono soffrire maggiormente di gonfiore addominale poiché, quando aumenta la temperatura ambientale, i gas tendono ad espandersi e ad aumentare il loro volume. Per di più, il maggior consumo di [frutta e verdura](#) (ricche di fibre) tipico della stagione calda, se non adeguatamente accompagnato a una corretta idratazione quotidiana, può provocare fermentazione e quindi incrementare la produzione di gas.

Cause del meteorismo

Di norma, l'apparato digerente contiene **numerosi gas** (ossigeno, azoto, anidride carbonica, metano, idrogeno, etc.) che sono il naturale risultato del processo di [digestione](#): si tratta, quindi, di un **fenomeno del tutto fisiologico**. Questi gas derivano

principalmente dall'ingestione di aria durante la deglutizione di cibi e bevande (**aerofagia**), dalle reazioni tra secreti acidi e alcalini e da processi fermentativi di alcuni alimenti messi in atto dalla flora batterica intestinale. Il loro volume può variare da persona a persona e, nello stesso individuo, può subire di giorno in giorno delle fluttuazioni anche molto ampie. In genere, la maggior parte di questi gas viene assorbita dalle pareti dell'intestino e messa in circolo nel sangue, per poi essere eliminata attraverso la respirazione. I gas in eccesso vengono espulsi dalla bocca o dall'ano (eruttazioni, flatulenza). Tuttavia, quando i gas restano **intrappolati** o **non scorrono correttamente** lungo il tratto gastrointestinale, **si accumulano** superando le normali quantità o quelle tollerate da ciascuno, dando così origine al meteorismo e al gonfiore addominale.

Sintomi e diagnosi del meteorismo

Il meteorismo si manifesta, come detto, attraverso il **gonfiore addominale**, che può essere accompagnato da uno o più dei seguenti sintomi:

- **dolori, crampi** e/o **spasmi a livello dell'addome**;
- **rumori intestinali percepibili** (es. gorgoglio);
- **eccessiva emissione di gas** dalla bocca (**eruttazione**) o dall'ano (**flatulenza**);
- **aumento visibile della circonferenza addominale** (distensione addominale);

La frequenza e l'intensità dei sintomi dipendono dalle caratteristiche del singolo individuo e dalla sua sensibilità ai gas. In condizioni di normalità e di buona salute, il meteorismo è il sintomo di una regolare attività intestinale e, per quanto i segni possano essere fastidiosi e imbarazzanti, **non bisogna preoccuparsi**, né è necessario rivolgersi al medico.

Tuttavia, se i sintomi dovessero diventare persistenti o intollerabili, compromettendo la qualità della vita di ogni giorno, è bene rivolgersi al medico di famiglia, che potrà sia prescrivere **farmaci specifici**, sia consigliare una visita presso uno **specialista gastroenterologo**.

Se i sintomi sopracitati dovessero essere accompagnati da:

- sangue nelle feci
- alterazioni della consistenza delle feci
- incontinenza fecale
- dimagrimento involontario
- grave stitichezza
- **diarrea** persistente
- ripetuti episodi di **nausea e vomito**

è invece fondamentale consultare il proprio medico, poiché tali disturbi potrebbero essere il segno di un **problema di salute** che necessita di ulteriori approfondimenti medici.

In caso di **dolore toracico** o **dolore addominale prolungati**, è indispensabile recarsi al **pronto soccorso** più vicino perché potrebbe essere necessario un immediato intervento medico.

Raccomandazioni dietetiche generali

Le scelte alimentari incidono fortemente sul gas prodotto a livello intestinale sia direttamente, sia indirettamente. Occorre fare molta attenzione a non escludere dalla dieta alimenti salutistici solo a causa del loro potere meteorizzante, meglio limitarsi ad assumerli con moderazione.

È, pertanto, consigliabile:

1. **Idratarsi a sufficienza** durante l'arco della giornata.
2. Seguire le raccomandazioni per una corretta alimentazione nella popolazione generale in merito alla riduzione di **grassi**, soprattutto di origine animale, di bevande ed alimenti ricchi di zuccheri e all'assunzione di adeguate porzioni quotidiane di frutta e verdura. In particolare, si consiglia di **ridurre gli alimenti ricchi di zuccheri semplici** perché aumentano la fermentazione intestinale.
3. Preferire pasti piccoli e frequenti, consumati **lentamente senza fretta né foga**, anziché pochi pasti molto abbondanti.
4. 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.
5. Non escludere dall'alimentazione gli alimenti ricchi di **fibra** (come alcune verdure e legumi) a causa del loro potere meteorizzante, ma limitarne il consumo a un paio di volte a settimana.

I tre capitoli che seguono indicano gli alimenti da evitare, da limitare e quelli generalmente consigliabili in presenza del disturbo, ma non la **frequenza** o la **quantità** necessaria per un'**equilibrata alimentazione**, che può e deve essere prescritta solo dal medico specialista.

Alimenti non consentiti

- Bevande 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).

Alimenti consentiti con moderazione

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 e solo per quei cibi che effettivamente chi soffre di meteorismo nota essere associati alla comparsa o al peggioramento dei sintomi.

- **Crucifere** (rape, **cavolo verza**, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo nero e viola, 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 oleaginoso come **noci**, nocciole, mandorle, arachidi, anacardi, etc.
- Insaccati quali salame, mortadella, salsiccia, zampone, cotechino, etc.
- Latte e prodotti caseari freschi.

Alimenti consentiti e consigliati

- Carne, sia rossa che bianca, proveniente da tagli magri e privata del grasso visibile. Il pollame è da consumare 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 2 - 4 a settimana.
- Formaggi stagionati come il **Grana Padano DOP**. Questo formaggio è parzialmente decremato e **naturalmente privo di lattosio**, può essere utilizzato anche tutti i giorni per condire i primi piatti, le minestre e i passati di verdura **al posto del sale** (uno-due cucchiaini di grattugiato) e favorisce il raggiungimento del fabbisogno giornaliero di **calcio** e **proteine nobili** con i 9 aminoacidi essenziali. Essendo naturalmente privo di **lattosio**, il Grana Padano DOP può essere consumato anche da chi soffre di **galattosemia**.
- Latte e yogurt delattosati, latte fermentato.
- **Fermenti lattici**, da assumere ciclicamente per riequilibrare la flora intestinale, ma solo se prescritti dal proprio medico.
- **Cereali** (tranne il pane fresco 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 e aiuta a controllare meglio il gonfiore addominale.

- 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. Se consumate al termine del pasto, sono generalmente efficaci nel ridurre il meteorismo.

Regole comportamentali

- 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.
- Evitare di bere con la cannuccia.
- Non coricarsi (sdraiarsi) subito dopo aver consumato il pasto.
- Controllare l'efficienza delle protesi dentarie (se presenti).
- Evitare gli stress di ogni tipo. Potrebbe essere utile effettuare attività meditative come lo yoga. In alcuni casi, potrebbe essere necessario un supporto psicologico.
- Rendere il proprio stile di vita **più attivo** (si consiglia di andare al lavoro a piedi o in bicicletta, parcheggiare lontano rispetto alla propria destinazione, evitare l'uso dell'ascensore e prendere invece le scale, 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.

Consigli pratici

- Le fibre non devono mai essere proibite nella dieta di chi soffre di meteorismo. Vanno piuttosto inserite con molta gradualità, testando la propria tollerabilità.
- Su indicazione del proprio medico di famiglia, 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.
- Diete più restrittive, quali la dieta FODMAP e la **dieta priva di glutine**, sono spesso abbinate al gonfiore addominale. Tali diete devono essere intraprese soltanto dopo una valutazione medica che ne verifichi l'effettiva appropriatezza e che stabilisca modalità, tempistiche e rivalutazioni dell'efficacia per non causare importanti carenze nutrizionali.

Valutare le calorie della giornata

Oltre alle specifiche attenzioni dietetiche sopracitate, chi soffre di meteorismo deve ricordare che le restrizioni alimentari o le moderazioni consigliate non devono inficiare una corretta ed equilibrata alimentazione. Nella dieta equilibrata, la ripartizione della quota calorica da introdurre con gli alimenti nella giornata varia ad ogni pasto: **20% a colazione, 40% a pranzo, 30% a cena, 5% per lo spuntino di metà mattina e per la merenda**. In presenza di meteorismo, a maggior ragione, occorre evitare gli eccessi alimentari e consumare anzi **5 pasti al giorno** rispettando sia il proprio **bilancio energetico**, sia la necessità di fornire all'organismo tutti i macro e micronutrienti necessari per la nostra salute.

Calcolare l'apporto energetico degli alimenti e il loro valore nutritivo non è semplice, ma puoi aiutarti iscrivendoti gratuitamente a **questo programma di controllo del peso**, che dispensa gustosi **menu settimanali** costruiti ad hoc **per le tue calorie giornaliere**, istruttivi e facili da seguire. In questo modo sarà più semplice seguire una dieta equilibrata per tutta la settimana, imparando a mangiare più volte al giorno minori quantità di cibo per **facilitare la digestione e controllare il meteorismo**. Se preferisci non mangiare carne né pesce, puoi provare, sempre gratuitamente, la **versione latte-ovo-vegetariana**, che rispetta l'ambiente e gli animali.

Ricette consigliate

[Petto di pollo alle erbe e limoni](#)

[Riso ai mirtilli e zucca con Grana Padano DOP](#)

[Insalata finocchi arance e Grana Padano DOP](#)

[Tagliatelle verdi con zucca](#)

[Straccetti di manzo con insalate cotte](#)

[Dentice con arance, finocchi e fagiolini](#)

[Tartare di pesce spada agli agrumi](#)

[Fusilli al farro con asparagi funghi peperoncino e Grana Padano DOP](#)

[Spiedini di pesce spada e cipolla rossa](#)

[Insalata di farro alla greca](#)

AUTORE

Dott.ssa Laura Iorio, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione

Pubblicazioni

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.