

MODIFICARE LA PROPRIA ALIMENTAZIONE PER EVITARE IL METEORISMO

Il meteorismo corrisponde ad una sensazione di gonfiore addominale. Questo problema può essere risolto grazie ad alcuni semplici consigli pratici.

Qual è la causa del meteorismo?

Durante la digestione, gli alimenti transitano nello stomaco per poi passare all'intestino e quindi al colon (intestino crasso).

I batteri, presenti all'interno dell'apparato digerente, sono all'origine della fermentazione degli alimenti. Questo fenomeno rilascia dei gas il cui accumulo è responsabile del meteorismo e delle flatulenze sofferte.

Meteorismo ed aerofagia si equivalgono?

L'aerofagia è dovuta a un'eccessiva introduzione d'aria attraverso la bocca durante i pasti.

Questo può tradursi nel gonfiore addominale (o meteorismo) a livello dello stomaco, fenomeno altrimenti noto con il nome di aerogastria.

Di norma, l'aerofagia è associata ad un eccessivo consumo di lecca-lecca, gomme da masticare, tabacco... Può tuttavia essere dovuta a patologie rino-faringee, disordini dentari o talune affezioni dell'esofago.

Una corretta alimentazione può ridurre il gonfiore addominale?

È possibile migliorare il gonfiore addominale riducendo il consumo d'alimenti la cui fermentazione rilascia molti gas (alimenti fermentiscibili).

Per questo, è bene evitare o consumare con moderazione determinati alimenti: fagioli, cavolfiore, rape, ceci, prugne, fichi, datteri, latticini a base di latte intero, formaggi grassi a pasta tenera, formaggi fermentati o creme di formaggi (roquefort, gorgonzola...), o ancora pane, pasta e frutta secca.

Altri alimenti si caratterizzano invece per un ridotta fermentazione e possono addirittura favorire l'espulsione dei gas intestinali. È il caso di determinati ortaggi quali il finocchio, lo zenzero, l'avocado, l'asparago, la lattuga; frutti quali la papaia, l'ananas, la ciliegia, l'uva, la fragola, il lampone, il melone ed il kiwi; carni quali il pollame; o, per finire, uova, alcuni farinacei e cereali come il riso nero, il bulghur, il quinoa, la segale, il farro...

Alcuni alimenti favoriscono il meteorismo, mentre altri sono poco soggetti a fermentazione. È bene imparare a conoscerli per modificare talune abitudini alimentari. Mangiare con calma e masticare lentamente.

Lo sport può apportare un miglioramento?

Sì. La pratica di un'attività fisica regolare (jogging, nuoto, bicicletta...) può limitare la comparsa del meteorismo.

La pratica di un'attività rilassante (yoga) può alleviarne i sintomi.

Cosa occorre fare per alleviare l'aerofagia?

È necessario consumare i pasti con calma, masticando lentamente il cibo. È preferibile mangiare a orari fissi senza saltare alcun pasto. Meglio evitare piatti troppo caldi o troppo freddi, poiché in tal caso si tende a ingerire più aria del dovuto.

Le bevande gassate, l'alcol e il caffè sono sconsigliati. Meglio optare per l'acqua naturale. Occorre anche limitare l'assunzione di

liquidi durante i pasti. Lecca-lecca, gomme da masticare e tabacco sono da evitare. Meglio non parlare a tavola. Si può comunque chiacchierare tra una portata e l'altra.

Per evitare il meteorismo ad altri problemi intestinali, i pasti devono essere sempre consumati da seduti, in condizioni di tranquillità e preferibilmente a orari fissi.

È bene ridurre le razioni di cibo dei due pasti principali, consumando uno spuntino durante la mattina o nel pomeriggio.

In tutti i casi, è consigliabile fare una pausa di 3 o 4 minuti tra una portata e l'altra.

Redazione a cura di "Malice & Co. (Francia). Revisione a cura del Dott. Fabio Pilato. Ultima revisione Dicembre 2010.

Informazioni relative al documento

Data di creazione: **24/03/11**