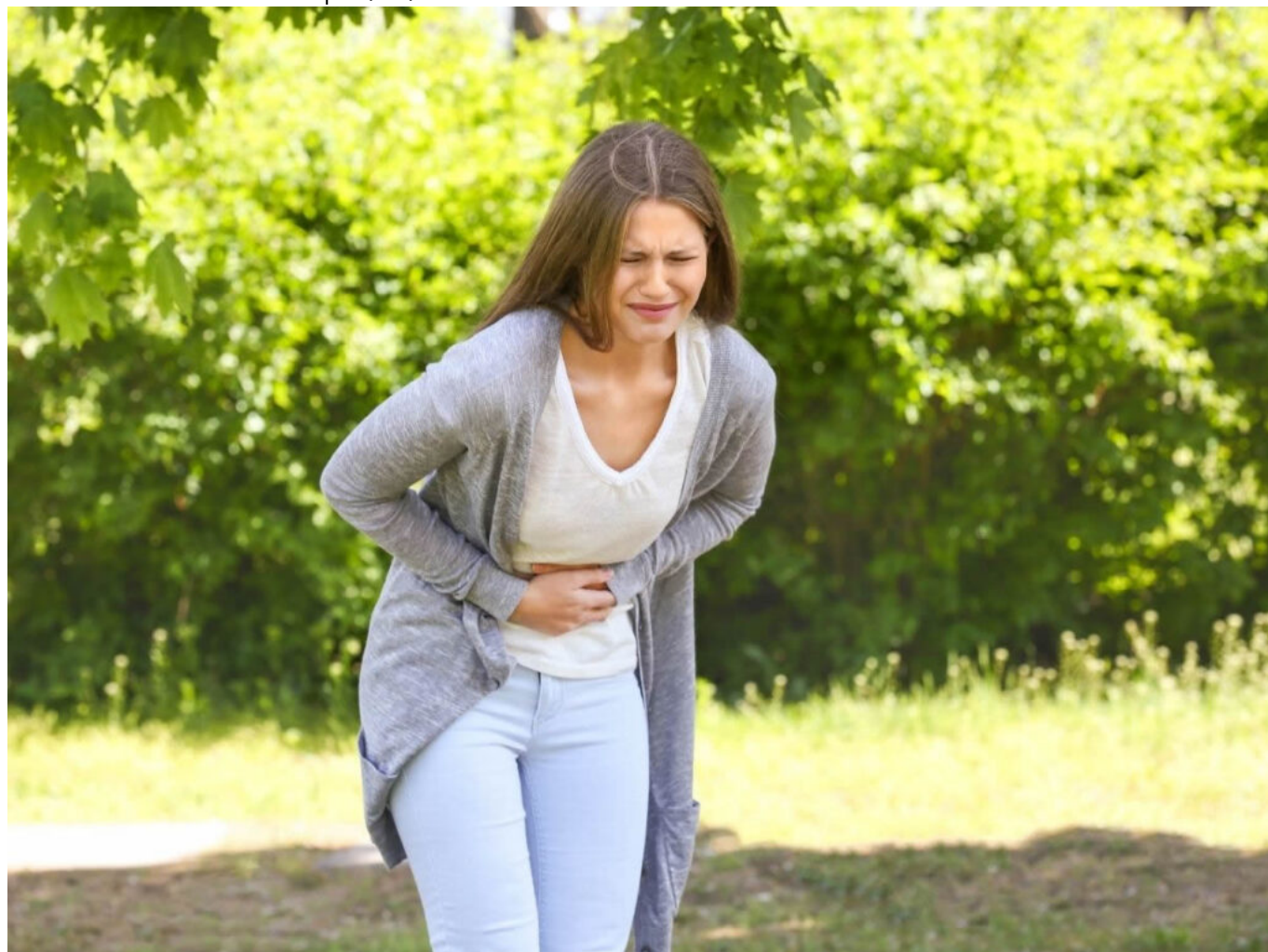


# Pancia gonfia? Ecco come risolvere un fastidioso disturbo

scritto da Miriana Sanzo | 15/02/2021



**Il gonfiore addominale è determinato dalla presenza di gas nell'intestino. Cibi e abitudini alimentari ne sono la causa ma possono anche esserne il rimedio**

Vi è mai capitato di avere quel fastidioso, e spesso doloroso, **gonfiore addominale** con aumento visibile della circonferenza vita? Tale distensione è legata prevalentemente alla **presenza di gas intestinali** che derivano dalla **fermentazione dei cibi** ad opera dei microrganismi che popolano l'ultimo tratto dell'intestino crasso ma è dovuta anche dall'**ingestione di aria durante la masticazione e la deglutizione**.

## **Le cause del gonfiore intestinale**

I gas intestinali vengono espulsi fisiologicamente attraverso la respirazione, la bocca o l'ano tuttavia capita che essi rimangano intrappolati e non scorrano lungo il tratto gastrointestinale determinando **gonfiore addominale** e **meteorismo**.

Tali sintomi potrebbero essere determinati da molte cause, più o meno serie, e pertanto si raccomanda di ricorrere al medico quando siano reiterati e non occasionali. Potrebbero scaturire, ad esempio, da disturbi dell'apparato gastrointestinale quali la **sindrome dell'intestino irritabile**, la **dispepsia funzionale**, la **stipsi cronica**, la **colite** e la **gastrite**.

In altri casi, la sovrapproduzione di gas derivare da un **eccesso di batteri nell'intestino tenue** (SIBO- Small Intestinal Bacterial Overgrowth) o da una condizione di **disbiosi intestinale** cioè uno squilibrio fra le diverse famiglie batteriche presenti nell'intestino.

## Gas nell'intestino: altre possibili cause

Altre situazione in cui si riscontra una maggiore sintesi di gas sono:

- intolleranze alimentari;
- abuso di alcolici e di bevande gassate;
- cattive abitudini alimentari (consumare i pasti frettolosamente, parlare mentre si mangia, consumo di gomme da masticare e caramelle);
- condizioni di stress;
- sindrome premestruale;
- fumo di sigaretta.

## I cibi che fanno gonfiare la pancia: da evitare o moderare

Chi soffre di gonfiore, deve conoscere i cibi che favoriscono più di altri la produzione di gas perché stimolano maggiormente la fermentazione.

Tra quelli da evitare si segnalano:

- bevande gassate;
- bevande zuccherate come i succhi di frutta industriali;
- alimenti molto lievitati come il pane in cassetta;
- salse come maionese, ketchup, senape;
- cibi fritti e impanati;
- panna montata, frappè, meringhe, zabaione, mousse e altri cibi ricchi di aria;
- chewing-gum, caramelle e altri alimenti dolcificati con polialcoli (sorbitolo, mannitolo, xilitolo);
- merendine confezionate preparate con il lattosio e pane al latte.

Altre preparazioni o alimenti, invece, **vanno assunti con moderazione** perché, seppur inseriti in una dieta varia e bilanciata, possono favorire la sintesi di gas intestinali. In particolare va limitato il consumo di:

- crucifere (rape, cavolfiore, cavoli cappuccio, cavoli neri e viola, cavolini di Bruxelles, broccoli, cime di rapa, etc.), cipolle, cardi, peperoni e aglio;
- insaccati quali salame, mortadella e salsiccia;
- legumi come ceci, fagioli, lenticchie;
- castagne;
- **frutta secca oleaginosa** come noci, nocciole, mandorle, arachidi, anacardi, etc;
- frutta fresca come uva, banane, mele, pesche, uva passa, albicocche, prugne e pere;
- cibi ricchi di amido, es. patate e pane (soprattutto la mollica);
- latte, **yogurt** e formaggi freschi con un elevato quantitativo di lattosio.

## **Alimenti consigliati per evitare gonfiore allo stomaco**

Gli alimenti che sicuramente non determinano il gonfiore addominale sono:

- Carne (prevalentemente tagli magri privati della pelle)
- pesce, preferendo quello azzurro e di piccola taglia
- uova
- formaggi stagionati naturalmente a basso contenuto di lattosio;
- latte e yogurt delattosati o latte fermentato;
- cereali quali avena, riso, mais, miglio, grano saraceno;
- verdure quali il finocchio, che favorisce l'espulsione dei gas, le zucchine, i pomodori;
- frutta quali melone, agrumi, ananas, mirtilli, more, ribes, fragole.

## **Quali modalità di cottura seguire**

Anche le modalità di cottura o di assunzione di alcuni cibi possono essere importanti per ridurre la produzione di gas. Di seguito, 5 consigli utili:

1. Cuocere gli alimenti con sughi semplici, senza aggiungere burro o altri grassi
2. Preferire i cereali decorticati
3. Cuocere bene le verdure così da rendere più digeribile la fibra
4. Rendere i legumi in forma di crema attraverso un passaverdure o un mixer
5. Assumere tisane ai semi di finocchio, aneto, cumino o menta per favorire l'espulsione dei gas.

## **Buone abitudini per evitare la “pancia gonfia”**

Le buone abitudini nutrizionali riguardano tanto la tipologia che le modalità di assunzione degli alimenti. Soprattutto quando si soffre di gonfiore intestinale, è buona norma evitare alcuni comportamenti che influenzano enormemente la sovrapproduzione di gas. In particolare:

- Evitare di consumare i pasti frettolosamente
- Masticare bene ed evitare di ingurgitare aria
- Evitare di parlare mentre si mangia
- Evitare pasti abbondanti e mangiare ad intervalli regolari
- Non masticare gomme e caramelle
- Evitare di bere con la cannuccia
- Non sdraiarsi immediatamente dopo il pasto ma mantenere la posizione eretta così da favorire il transito dei gas nel tratto digerente
- Mantenere uno stile di vita più attivo (si consigliano da 150 a 300 minuti di attività fisica a settimana)
- Abolire o ridurre drasticamente il fumo.

## **Diete consigliate**

La **dieta FODMAP** o la dieta priva di glutine sono consigliate per contrastare il gonfiore addominale. Tuttavia, trattandosi di approcci alimentari fortemente restrittivi si consiglia sempre di rivolgersi ad un professionista che possa valutare quale sia la strategia più efficace per ridurre questo fastidioso problema.