

Basta !!! Non ne posso più di questo gonfiore!!!



E' davvero difficile trovare qualcuno che non soffra o abbia sofferto di gonfiore addominale.

Questo disturbo è davvero fastidioso, a volte imbarazzante, ma decisamente molto, molto comune!

Perché mai dovremmo convivere con esso? Solo perché è da tanto tempo che lo conosciamo?!

Ferie, tempo di riposo, di relax, perché non dedicare un po' di tempo a capire noi stessi facendoci alcune semplici domande, ascoltando il nostro corpo e i segnali che ci manda.

La sensazione avvertita, solitamente, è quella di tensione addominale. C'è chi la descrive come una sorta di dolorosa bolla nella pancia, chi afferma di notarla solo se si mette di profilo allo specchio o se non riesce più ad allacciare i pantaloni. C'è anche chi si sente "al 4° mese...!"

Ecco alcune delle domande, che sarebbe bene porsi, per provare a capire qualcosa in più. Una sorta di esame di coscienza, che sicuramente non risolverà il problema, ma che ci potrebbe dare una grossa mano a capirlo ed affrontarlo al meglio, anche per rivolgersi agli specialisti giusti.

- I sintomi sono importanti, accompagnati anche da dolore, sudorazione, crampi, mal di testa, nausea, vomito,... ?

I sintomi, soprattutto se forti non vanno sottovalutati e rivolgersi al medico è fondamentale, perché potrebbero essere necessari degli accertamenti che escludano patologie importanti in atto.

Ci tengo a rassicurare il lettore, dicendo che nella maggior parte dei casi è invece un disturbo associato ad errori nello stile di vita e nello stile alimentare.

- Con che frequenza si presentano? Ne soffro tutti i giorni?

Un conto è ogni tanto, un conto è essere sempre, sempre gonfi! Occorre valutare quante volte si presenta il problema ed anche se negli ultimi giorni o nelle ultime settimane è cambiato qualcosa.

- Sempre nello stesso momento della giornata?



Alla mattina mi sveglio già gonfio? Allora forse c'è qualcosa che non va nella cena. Forse respiro male, a bocca aperta durante la notte? Alla sera mangio tardi e mi corico subito perché sono distrutto?

- I sintomi peggiorano dopo un pasto?

Se peggiorano dopo la colazione, allora valutiamo ad esempio il consumo di latte, latticini da cui tanti faticano a staccarsi.

- Ho consumato una gran quantità di prodotti da forno: pane, pizza, biscotti?

Questi cibi possono dare fenomeni fermentativi a livello intestinale.

- Ho fatto diete drastiche?

Potrei aver esagerato con la verdura pur di sentirmi sazio. La verdura è molto ricca di fibre, ma se le quantità sono eccessive l'effetto di gonfiore può davvero divenire molto fastidioso.

- Ho provato a calare di peso con una dieta iperproteica?

Troppe proteine possono portare ad avere effetti putrefattivi.

- Nella mia alimentazione ci sono parecchi legumi, magari in scatola?

E' noto come i legumi causino spesso gonfiore soprattutto se non si è abituati a consumarli, se non vengono cotti nella maniera adeguata o se si consumano quelli in scatola.

- Ho mangiato voracemente e masticato pochissimo?

Avevo fretta e mi sono ingozzato nel più breve tempo possibile?! Questo determina una maggiore distensione addominale.

- Ho consumato cibi ad alto contenuto di FODMAP?

Sono carboidrati a catena corta (traducendo la sigla in italiano sono *Oligosaccaridi, Disaccaridi, Monosaccaridi, Fermentabili e Polioli*) che vengono assorbiti in modo incompleto a livello gastro-intestinale e che possono portare a fermentazione intestinale. Il problema è che li troviamo in: frutta, verdure, cereali, legumi, frutta secca oleosa, bevande, latte e derivati, dolcificanti, additivi.

- Ho semplicemente mangiato troppo?

Può succedere soprattutto quando si è particolarmente affamati.

- Ho consumato bibite gassate? Chewing gum, caramelle?

Causano facilmente gonfiore, ma anche i frullati e i frappè incorporano aria che viene così ingerita.

Persino fumare incide sul gonfiore.

- Sarò intollerante a qualcosa?

Ci sono vari alimenti che possono dare questo tipo di problema, l'allergologo in questi casi potrebbe essere fondamentale, intervenendo con test mirati.

- Il fastidio è a livello solo dello stomaco o anche dell'intestino?

Potrebbe interessare entrambi, oppure no, ed anche questo ci può dare informazioni importanti.

- Per la donna: sono in fase premestruale?

Durante questi giorni la donna è soggetta a variazioni ormonali che influenzano il gonfiore.



- Sono molto stressato in questo periodo, per motivi vari: esami, lavori importanti, troppi impegni,...
In momenti particolarmente stressanti l'intestino ne risente ed in particolare la motilità intestinale.
- Ho assunto farmaci?
Gli antibiotici ad esempio alterano la flora batterica intestinale.
- Ho consumato troppe spezie o condimenti?
Ciò potrebbe aver irritato le pareti dell'intestino e favorito la formazione di gas intestinali.
- Non vado in bagno regolarmente?
Se l'intestino è irregolare, quindi sia stitico che colitico, è quasi certo che si soffre di gonfiore.

Nella stragrande maggioranza dei casi l'addome gonfio dipende da una errata comprensione del nostro intestino. E' lui che ci sta chiedendo aiuto, ma noi abbiamo fretta, troppo fretta per ascoltarlo...

Fermiamoci ad ascoltare il nostro corpo, non è necessaria la laurea, né il diploma per capire il suo linguaggio, basta solo un po' di rispetto e di amor proprio!

Dr.ssa Federica Felicioni
Biologa Nutrizionista
Cell. 348 76 23 868

info@sanoobiettivo.it
www.sanoobiettivo.it

