



Come fare per sgonfiare la pancia

Autore : Redazione

Data: 09/08/2018

Pancia gonfia: come comprendere le cause di un disturbo molto frequente e fastidioso, e liberarsene per sempre adottando alcuni semplici rimedi e un corretto stile di vita.

La **pancia gonfia** è un disturbo più frequente di quanto si pensi. Succede anche a te? Certamente ti sarà capitato di avvertire quel fastidioso senso di tensione all'addome, accompagnato da dolore e dalla necessità di espellere aria. Magari la tua pancia appare prominente, anche se non sei una persona in sovrappeso. Ti viene difficile indossare alcuni indumenti che si abbottonano in vita, li senti stringere, e avverti la



necessità di allargarli lasciando aperto qualche bottone: operazione, questa, non sempre possibile. Non parliamo, poi, del dolore addominale, di solito localizzato nel fianco sinistro, che disturba pesantemente la vita di relazione: quando succede, non riesci a parlare con chi ti sta vicino, vorresti soltanto essere altrove, magari in un posto isolato, dove poterti liberare in santa pace di quell'aria che ti disturba tanto. Questo, naturalmente, ti impedisce di goderti a pieno la compagnia degli amici, o di affrontare con la giusta concentrazione colloqui importanti. E non finisce qui: oltre al meteorismo - è uno dei nomi che vengono dati a questo disturbo - soffri anche di stipsi o di diarrea. Insomma, il tuo intestino non sta bene. Inutile dire che tutto questo ti provoca nervosismo. Se anche tu ti sei chiesto tante volte **come fare a sgonfiare la pancia**, sei nel posto giusto. Dopo averti illustrato le possibili cause della **pancia gonfia**, ti darò alcuni semplici consigli che ti aiuteranno a liberartene definitivamente.

Quali sono le possibili cause della pancia gonfia

La presenza di **gas nell'intestino** è fisiologica. Esso si forma in due modi:

- deglutendo aria
- a seguito della scomposizione di alcuni alimenti nell'intestino crasso.

E' infatti normale che tutti, parlando e masticando cibi, inghiottiamo modeste quantità d'aria. Se, però, ne ingoiamo troppa, questa produce inevitabilmente **pancia gonfia**. Altro gas si forma direttamente nell'intestino. Infatti, alcuni carboidrati e fibre giungono nell'ultimo tratto dell'apparato digerente - l'intestino crasso - ancora non digeriti. A scomporli provvede la flora batterica intestinale. Si tratta di batteri "buoni", che aiutano il nostro organismo a mantenersi in salute, e che devono essere di una certa quantità e tipologia. Nella scomposizione viene prodotta una modica quantità di gas. A volte, però, la quantità d'aria che si produce è eccessiva. Questo avviene quando la flora batterica presenta alterazioni - i microrganismi sono troppi, o troppo pochi, o di tipo diverso - oppure in presenza di **intolleranza** ad alcuni alimenti.

I rimedi per sgonfiare la pancia

Vi sono molti semplici rimedi contro il **gonfiore addominale**. Essi ti consentiranno di adottare un corretto stile di vita, del quale si avvantaggerà tutto il tuo organismo. Così, seguendo questi consigli, non solo eliminerai i problemi legati alla **pancia gonfia**, ma ti sentirai meglio. Vediamo quindi, uno per uno, gli accorgimenti che ti consentiranno di **sgonfiare la pancia**.

Non ingerire troppa aria



Lo abbiamo detto: ingoiare piccole quantità di aria è del tutto naturale. Se però l'aria deglutita è eccessiva, può causare gonfiore. Ecco quindi alcune abitudini da correggere per evitare la **pancia gionfia**.

- Innanzi tutto, non masticare chewingum, oppure fallo raramente.
- Non fumare durante o subito dopo i pasti. Aspirando il fumo, infatti, si ingerisce anche aria, processo che viene accentuato dal fatto che, spesso, la sigaretta è accompagnata dalla conversazione con gli altri commensali.
- Evita di parlare animatamente mentre mangi. Il detto delle nostre nonne "non si parla mentre si mangia" aveva una ragione d'essere. Certo, stare muti non è simpatico, specie se si è con amici o a un pranzo di lavoro. Semplicemente, fai in modo di non parlare in modo eccessivo, a voce alta, accalorandoti troppo.
- Non succhiare caramelle dure: ti costringono ad ingoiare aria.
- Per lo stesso motivo, evita di bere le bibite utilizzando la cannuccia.
- Quando sorseggi una bevanda calda, non farlo poggiando le labbra sul bordo della tazza e risucchiando il liquido a poco a poco. Con questo gesto, senza accorgertene, ingoi una grande quantità d'aria. Piuttosto, attendi che la bevanda si intiepidisca e poi bevila normalmente.

Alimentati correttamente

Alcuni alimenti e abitudini alimentari possono provocare un eccesso di fermentazione dei cibi nell'intestino. Vediamo insieme di cosa si tratta.

- Uno dei più frequenti responsabili della **pancia gonfia** è il lattosio, uno zucchero contenuto nel latte, al quale molte persone sono intolleranti. Se noti un accentuarsi dei sintomi dopo aver assunto latte, o suoi derivati, molto probabilmente hai anche tu questo problema. La soluzione consiste nell'acquistare latte e latticini senza lattosio.
- Anche i cibi iperlipidici, cioè ricchi di grassi, e i cosiddetti "cibi spazzatura" - per intenderci, quelli che si consumano nei fast food - rendendo la digestione più lenta ed elaborata, possono provocare un eccesso di **aria nell'intestino** e sono quindi da evitare. Allo stesso modo, vanno consumati con moderazione intingoli e fritture.
- Anche i lieviti possono contribuire alla formazione di **gas nell'intestino**. Il guaio è che il pane che giunge sulle nostre tavole, bianco e morbido, è lievitato artificialmente o, nella migliore delle ipotesi, con lievito di birra. Questi lieviti continuano a fermentare nell'intestino. Prediligi pane integrale e a lievitazione naturale.
- Modera il consumo di legumi, come lenticchie, fagioli e ceci, di cavoli, cipolle,



melanzane, carote.

- Modera l'uso di bibite, dolci, dolcificanti artificiali-
- Evita alcuni abbinamenti di cibi, che provocano senso di pesantezza e **pancia gonfia**: legumi+carne, latte+uova.
- Tieni inoltre presente che alcune preparazioni alimentari sono realizzate incorporando aria: ad esempio, la pasta sfoglia, i frappè, la panna montata, la maionese. Quindi moderane il consumo.

Vediamo, ora, quali abitudini alimentari e quali cibi sono consigliati per chi soffre di **pancia gonfia**.

- Innanzi tutto, mastica bene e lentamente: così facendo, ageverai la digestione, e per il tuo intestino la scomposizione degli alimenti risulterà più facile e veloce. Risultato: una minore produzione di gas.
- Bevi almeno due litri d'acqua al giorno. Questo prezioso liquido aiuta il benessere generale dell'organismo e contribuisce a mantenere morbide le feci, evitando la **stipsi**.
- Mangia frutta e verdura. Evita i legumi e gli ortaggi che ti ho detto, e concediti tutti gli altri vegetali, crudi o cotti.
- Quanto alla frutta, consumala a metà mattinata e a metà pomeriggio, come spuntino. A fine pasto, infatti, tende a causare fermentazione.
- Consuma in particolare cibi dalle proprietà antifermentative: finocchio, mela, mirtillo, menta.
- Fai uso anche di fermenti lattici, che aiutano a rafforzare la flora batterica intestinale: puoi prenderli in comode capsule, in polvere, nello yogurt.

Prova i rimedi naturali

La natura ci fornisce una vasta gamma di rimedi utili nel contrastare la **pancia gonfia**. Io te ne indico alcuni: puoi scegliere il rimedio giusto per te facendoti consigliare dal farmacista o dall'erborista.

- Il carbone vegetale è un rimedio erboristico molto noto per la sua capacità di assorbire il gas in eccesso.
- Vi sono poi le piante carminative. Con questa parola si indicano le varietà vegetali che hanno la proprietà di agevolare l'espulsione dei **gas intestinali** e di alleviare i dolori da essi provocati. Quindi, mentre il carbone assorbe l'aria in eccesso neutralizzandola, queste piante ne agevolano l'eliminazione. Tra queste ti segnalo il cumino, l'anice, il finocchio, la camomilla, la melissa, l'angelica, la menta.



Altri consigli

Vi sono altre buone abitudini da adottare per contrastare la **pancia gonfia**. Il vantaggio è che, oltre ad eliminare il fastidioso **gas intestinale**, esse ti consentiranno di migliorare la tua forma fisica e le tue condizioni generali sempre di più, giorno dopo giorno, e quindi di vivere meglio. Vediamo di cosa si tratta.

- Innanzi tutto, è stato dimostrato che l'esercizio fisico aiuta ad eliminare l'aria in eccesso. Se sei una persona sedentaria, non preoccuparti, quella che ti si chiede di fare è un'attività fisica moderata. Un'ottima soluzione è la camminata veloce. Prendi l'abitudine di camminare a ritmo sostenuto ogni giorno, aumentando gradualmente la velocità. Un altro esercizio consigliato, se non soffri di patologie lombo sacrali (lombalgia, ernie etc.) è effettuare ogni giorno delle rotazioni del busto a destra e a sinistra, tenendo le mani sui fianchi.
- Anche lo stress e le tensioni agevolano la formazione di **gas intestinale**. Per evitarlo, pratica regolarmente esercizi di rilassamento o di meditazione, yoga, pilates o qualunque altra disciplina che faciliti la distensione del corpo e della mente.

Ultime raccomandazioni

Se, nonostante tutti gli accorgimenti di cui ti ho parlato, il problema della **pancia gonfia** persiste, ti consiglio di rivolgerti al medico.

Infatti, vi sono patologie che provocano questo fastidioso inconveniente, come la sindrome dell'intestino irritabile, l'appendicite, una gastroenterite virale o batterica, un tumore al colon o all'ovaio.

Anche le donne in menopausa possono soffrire di questo disturbo. Se è questo il tuo caso, oltre a seguire i miei consigli, parlane con il tuo ginecologo di fiducia, che saprà consigliarti nel modo migliore.

Altre volte, la **pancia gonfia** può essere il sintomo di un'intolleranza alimentare: la celiachia. Per diagnosticarla, basta effettuare un semplice test. Il rimedio è semplice, e consiste nell'assumere alimenti privi di glutine.

Segui con fiducia e costanza i consigli che ti ho dato, e la **pancia gonfia** sarà per te soltanto un ricordo!

Note:



LA LEGGE PER TUTTI

INFORMAZIONE E CONSULENZA LEGALE

Autore immagine: pixabay.com