



LA LEGGE PER TUTTI

INFORMAZIONE E CONSULENZA LEGALE

Come eliminare il gonfiore

Autore: Redazione | 07/01/2020



Quali sono allora i cibi consigliati per migliorare la qualità del microbiota intestinale? Come recuperare le sane abitudini dopo l'alimentazione scorretta delle feste?

Dopo le abbuffate del periodo natalizio, sono in molti a ritrovarsi gonfi, appesantiti e con qualche chilo in più.

“La **sensazione di gonfiore** deriva da un’alterazione dell’equilibrio del nostro microbiota intestinale, determinata da una scorretta alimentazione durante questo

periodo festivo che ha causato probabilmente uno stato di disbiosi intestinale, ossia un'alterazione della flora batterica microbica intestinale", spiega in una nota stampa dell'Adnkronos, Deborah Tognozzi, biologa nutrizionista, specialista in Applicazioni Biotecnologiche del Gruppo Sanitario Usi.

"In questo senso alcune strategie alimentari aprono scenari promettenti: cibi mirati all'aumento delle specie batteriche benefiche possono prevenire o migliorare le malattie collegate alla disbiosi ed aiutare la perdita di peso. Il microbiota è una comunità eterogenea e numerosa composta all'incirca da 100 trilioni di batteri che vive in perfetta simbiosi con noi e che colonizza tutto il nostro apparato digestivo, in particolare l'intestino tenue e il colon - osserva l'esperta - le sue alterazioni qualitative e quantitative hanno inevitabilmente ripercussioni sulla nostra salute e sul nostro **peso**. Dunque, la **terapia nutrizionale mirata** della disbiosi prevede innanzitutto un cambiamento consapevole delle abitudini alimentari, attraverso una corretta alimentazione, associata a disintossicazione, pulizia intestinale e drenaggio. Una dieta ben bilanciata, che include l'utilizzo di prebiotici e probiotici, favorisce la formazione e il mantenimento di una comunità microbica dove le diverse specie di batteri vivono in un sistema di controllo e bilanciamento reciproco".

Quali sono allora i cibi consigliati per migliorare la qualità del microbiota intestinale e incidere in senso positivo sulla salute dopo le abitudini alimentari scorrette assunte durante le feste?

Fibre integrali

"È fondamentale seguire un'alimentazione che mantenga un'inflammatione fisiologica assumendo **cibi integrali, crudi**, non geneticamente modificati e possibilmente biologici, favorendo i cibi fermentati e coltivati come i crauti, o il kimchi (piatto coreano di verdure fermentate con spezie), la kombucha (tè addolcito e fermentato), le alghe che hanno un effetto sulla riduzione dell'inflammatione e dell'insulinoreistenza, molto importanti, gli alimenti ricchi di **fibre** prebiotiche come l'inulina che troviamo nel topinambur, nell'aglio, nel tarassaco, nella cicoria, nelle cipolle, nei porri, in asparagi e banane, da consumare acerbe per il loro alto contenuto di amido resistente", spiega la nutrizionista.

Grassi insaturi, cacao e vino rosso

“Alcuni **grassi** sono molto importanti e **benefici** quindi nutrizionalmente utili come quelli che troviamo nell’**olio extravergine di oliva**, nella frutta secca, nel pesce grasso e nell’avocado. Le uova, soprattutto la mattina, sono fonte di proteine e altri nutrienti. Sì a cacao crudo, e ad almeno un calice di vino rosso a settimana come fonte di polifenoli. Via libera ad alcune spezie come la curcuma, antiossidante e antinfiammatoria”, aggiunge l’esperta.

Yogurt e alimenti fermentati

“Come probiotici sono importanti gli **alimenti fermentati** in quanto ricchi di microbi diversi come lo yogurt, alcuni formaggi tipo ricotta, caprino e robiola, il kefir (bevanda di latte fermentata), il kimchi (contorno vegetale originario della Corea) e l’aceto di sidro di mele che preso prima dei pasti in due cucchiaini aiuta a tenere sotto controllo la glicemia ed evita i picchi glicemici”, afferma Tognozzi.

Glutine e carni rosse

Secondo l’esperta “**evitare o limitare cibi pro-infiammatori** vuol dire anche **limitare l’uso del glutine**, scegliendo riso o pseudocereali come quinoa e grano saraceno o miglio, eliminare il glutammato monosodico, dolcificanti artificiali, succo di glucosio e sciroppo di mais. Un consiglio: consumare pasta o riso cotti al dente, raffreddati in frigorifero e riscaldati anche in padella, in quanto questo procedimento rende l’amido più resistente e dimezza le calorie assorbite. Sì ad orzo e avena. Inoltre in caso di disbiosi è utile ridurre il consumo di carne rossa: preferire quindi la carne bianca, lasciando la carne rossa una volta a settimana”.

Sale e zuccheri

“Evitare o consumare con estrema moderazione sale, carboidrati complessi raffinati, zuccheri e grassi raffinati, evitare o limitare il consumo di **bevande gassate e zuccherate**, cibi industriali e processati e dolcificanti”.