

# DIETA E MENU PER GONFIORE ADDOMINALE E METEORISMO

## Che cos'è il meteorismo?

Per **meteorismo** si intende una condizione clinica caratterizzata da un **eccessivo accumulo di gas nel tratto digerente**. Questo disturbo si manifesta spesso attraverso il **gonfiore addominale**, un fastidio molto comune tra uomini e donne di tutte le età, che porta tipicamente a una sensazione di **pienezza** e di **tensione** di tutto l'addome, o circoscritta a una parte di esso, talvolta accompagnata da un visibile aumento della **circonferenza addominale** (per ulteriori dettagli sui sintomi vai al **capitolo 3**). Generalmente, la sovrapproduzione di gas è un **disturbo momentaneo** che dipende dal tipo di alimenti consumati o da abitudini alimentari scorrette: nulla che semplici variazioni nella dieta e l'adozione di uno stile di vita sano non possano risolvere o, quantomeno, controllare. Talvolta, invece, il meteorismo può essere un **sintomo di altre patologie** che è bene non sottovalutare, come:

- la **sindrome del colon irritabile** (colite);
- alcune **intolleranze alimentari** (es. **intolleranza al lattosio**, al **nicel**);
- **difficoltà di digestione** (dispepsia);
- **stipsi**;
- **disbiosi intestinale**;
- **ansia**;
- **depressione**;
- **insonnia**.

Alla base di questo disturbo vi sono spesso **cattive abitudini igienico-alimentari** (es. consumare i pasti frettolosamente, parlare mentre si mangia, consumo di gomme da masticare, eccesso di bevande gassate, abusi alimentari, **fumo di sigaretta**, etc.) e il consumo di alcuni alimenti la cui composizione chimica provoca una **maggior fermentazione intestinale** degli zuccheri e della cellulosa (oligosaccaridi non digeribili - OND) da parte della flora batterica intestinale (microbiota). Inoltre, durante l'estate, molte persone (soprattutto le donne) possono soffrire maggiormente di gonfiore addominale poiché, quando aumenta la temperatura ambientale, i gas tendono ad espandersi e ad aumentare il loro volume. Per di più, il maggior consumo di **frutta e verdura** (ricche di fibre) tipico della stagione calda, se non adeguatamente accompagnato a una corretta idratazione quotidiana, può provocare fermentazione e quindi incrementare la produzione di gas.

## Cause del meteorismo

Di norma, l'apparato digerente contiene **numerosi gas** (ossigeno, azoto, anidride carbonica, metano, idrogeno, etc.) che sono il naturale risultato del processo di **digestione**: si tratta, quindi, di un **fenomeno del tutto fisiologico**. Questi gas derivano principalmente dall'ingestione di aria durante la deglutizione di cibi e bevande (**aerofagia**), dalle reazioni tra secreti acidi e alcalini e da processi fermentativi di alcuni alimenti messi in atto dalla flora batterica intestinale. Il loro volume può variare da persona a persona e, nello stesso individuo, può subire di giorno in giorno delle fluttuazioni anche molto ampie. In genere, la maggior parte di questi gas viene assorbita dalle pareti dell'intestino e messa in circolo nel sangue, per poi essere eliminata attraverso la respirazione. I gas in eccesso vengono espulsi dalla bocca o dall'ano (eruttazioni, flatulenza). Tuttavia, quando i gas restano **intrappolati** o **non scorrono correttamente** lungo il tratto gastrointestinale, **si accumulano** superando le normali quantità o quelle tollerate da ciascuno, dando così origine al meteorismo e al gonfiore addominale.

## Sintomi e diagnosi del meteorismo

Il meteorismo si manifesta, come detto, attraverso il **gonfiore addominale**, che può essere accompagnato da uno o più dei seguenti sintomi:

- **dolori, crampi e/o spasmi a livello dell'addome**;
- **rumori intestinali percepibili** (es. gorgoglio);
- **eccessiva emissione di gas** dalla bocca (**eruttazione**) o dall'ano (**flatulenza**);
- **aumento visibile della circonferenza addominale** (distensione addominale);

La frequenza e l'intensità dei sintomi dipendono dalle caratteristiche del singolo individuo e dalla sua sensibilità ai gas. In condizioni di normalità e di buona salute, il meteorismo è il sintomo di una regolare attività intestinale e, per quanto i segni possano essere fastidiosi e imbarazzanti, **non bisogna preoccuparsi**, né è necessario rivolgersi al medico.

Tuttavia, se i sintomi dovessero diventare persistenti o intollerabili, compromettendo la qualità della vita di ogni giorno, è bene rivolgersi al medico di famiglia, che potrà sia prescrivere **farmaci specifici**, sia consigliare una visita presso uno **specialista gastroenterologo**.

Se i sintomi sopracitati dovessero essere accompagnati da:

- sangue nelle feci
- alterazioni della consistenza delle feci
- incontinenza fecale
- dimagrimento involontario
- grave stitichezza
- **diarrea** persistente
- ripetuti episodi di **nausea e vomito**

è invece fondamentale consultare il proprio medico, poiché tali disturbi potrebbero essere il segno di un **problema di salute** che necessita di ulteriori approfondimenti medici.

In caso di **dolore toracico** o **dolore addominale prolungati**, è indispensabile recarsi al **pronto soccorso** più vicino perché potrebbe essere necessario un immediato intervento medico.

## Raccomandazioni dietetiche generali

Le scelte alimentari incidono fortemente sul gas prodotto a livello intestinale sia direttamente, sia indirettamente. Occorre fare molta attenzione a non escludere dalla dieta alimenti salutistici solo a causa del loro potere meteorizzante, meglio limitarsi ad assumerli con moderazione.

È, pertanto, consigliabile:

1. **Idratarsi a sufficienza** durante l'arco della giornata.
2. Seguire le raccomandazioni per una corretta alimentazione nella popolazione generale in merito alla riduzione di **grassi**, soprattutto di origine animale, di bevande ed alimenti ricchi di zuccheri e all'assunzione di adeguate porzioni quotidiane di frutta e verdura. In particolare, si consiglia di **ridurre gli alimenti ricchi di zuccheri semplici** perché aumentano la fermentazione intestinale.
3. Preferire pasti piccoli e frequenti, consumati **lentamente senza fretta né foga**, anziché pochi pasti molto abbondanti.
4. Cucinare senza aggiungere grassi (olio, burro, etc.). Preferire **metodi di cottura semplici** come la cottura a vapore, in microonde, sulla griglia o piastra oppure in pentola a pressione, invece che la frittura o la cottura in padella.
5. Non escludere dall'alimentazione gli alimenti ricchi di **fibre** (come alcune verdure e legumi) a causa del loro potere meteorizzante, ma limitarne il consumo a un paio di volte a settimana.

*I tre capitoli che seguono indicano gli alimenti da evitare, da limitare e quelli generalmente consigliabili in presenza del disturbo, ma non la **frequenza** o la **quantità** necessaria per un'**equilibrata alimentazione**, che può e deve essere prescritta solo dal medico specialista.*

## Alimenti non consentiti

- Bevande gassate e zuccherate (cola, aranciata, limonata, etc.), spumanti e vini frizzanti.
- **Succhi di frutta**, perché contengono naturalmente zucchero (fruttosio) anche se sulla confezione riportano la dicitura "senza zuccheri aggiunti".
- Mollica del pane, alimenti industriali molto lievitati come il pane in cassetta.
- Maionese, ketchup, senape, BBQ e altre salse elaborate.
- Panna montata, frappè, frullati e altri cibi ricchi di aria.
- Alimenti ricchi di zuccheri semplici come torte farcite con creme, biscotti, meringhe, pasticcini, gelatine, etc.
- Chewing-gum, caramelle e altri alimenti dolcificati con polialcoli (sorbitolo, mannitolo, xilitolo).

## Alimenti consentiti con moderazione

Gli alimenti indicati di seguito fanno parte della corretta ed equilibrata alimentazione, pertanto possono essere consumati con una normale frequenza. La limitazione è da intendersi, sia in quantità che in frequenza, solo in caso di meteorismo acuto e/o frequente e solo per quei cibi che effettivamente chi soffre di meteorismo nota essere associati alla comparsa o al peggioramento dei sintomi.

- **Crucifere** (rape, **cavolo verza**, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo nero e viola, cavolini di Bruxelles, broccoli, cime di rapa, etc.), cipolle, cardi, peperoni e aglio.
- Legumi come ceci, fagioli, **lenticchie**, fave, soia, etc. Questi alimenti andrebbero consumati preferibilmente senza buccia, frullati o passati nel passaverdure.
- Pane ben cotto, senza mollica o leggermente tostato, sostituti del pane come cracker e grissini, fette biscottate, etc. meglio se **integrali**.
- **Castagne**.
- Frutta secca oleaginosa come **noci**, nocciole, mandorle, arachidi, anacardi, etc.
- Insaccati quali salame, mortadella, salsiccia, zampone, cotechino, etc.
- Latte e prodotti caseari freschi.

## Alimenti consentiti e consigliati

- Carne, sia rossa che bianca, proveniente da tagli magri e privata del grasso visibile. Il pollame è da consumare senza la pelle, in quanto è la parte che contiene più grassi.
- **Pesce** di tutti i tipi, preferendo il salmone e il pesce azzurro per l'elevato contenuto di acidi grassi polinsaturi **omega-3**.
- Uova, non più di 2 – 4 a settimana.
- Formaggi stagionati come il **Grana Padano DOP**. Questo formaggio è parzialmente decremato e **naturalmente privo di lattosio**, può essere utilizzato anche tutti i giorni per condire i primi piatti, le minestre e i passati di verdura **al posto del sale** (uno-due cucchiaini di grattugiato) e favorisce il raggiungimento del fabbisogno giornaliero di **calcio** e **proteine nobili** con i 9 aminoacidi essenziali. Essendo naturalmente privo di **lattosio**, il Grana Padano DOP può essere consumato anche da chi soffre di **galattosemia**.
- Latte e yogurt delattosati, latte fermentato.
- **Fermenti lattici**, da assumere ciclicamente per riequilibrare la flora intestinale, ma solo se prescritti dal proprio medico.
- **Cereali** (tranne il pane fresco ricco di mollica), variando la scelta tra frumento, avena, riso, mais, miglio, grano saraceno, etc. Consumare con moderazione i cereali integrali.
- **Verdure** (tranne quelle sopraelencate). Il **finocchio**, in particolare, aiuta a moderare le fermentazioni intestinali e favorisce l'espulsione dei gas. Si consiglia di **cuocere la verdura** in modo tale che le fibre in essa contenute subiscano una parziale digestione, che alleggerisce il lavoro dei batteri intestinali e aiuta a controllare meglio il gonfiore addominale.
- Frutta, privilegiando **melone, pere, mele, agrumi** e **ananas**. Il **mirtillo** ha un'azione antifermentativa e antiputrefattiva, quindi può essere utile in caso di gonfiore addominale.
- Tisane carminative ai semi di finocchio, aneto, cumino, menta, etc. senza aggiunta di zucchero. Se consumate al termine del pasto, sono generalmente efficaci nel ridurre il meteorismo.

## Regole comportamentali

- Masticare lentamente, senza foga e a bocca chiusa per evitare l'ingestione di ulteriore aria.
- Non parlare mentre si porta il boccone alla bocca o mentre si mastica.
- Evitare di bere con la cannuccia.
- Non coricarsi (sdraiarsi) subito dopo aver consumato il pasto.

- Controllare l'efficienza delle protesi dentarie (se presenti).
- Evitare gli stress di ogni tipo. Potrebbe essere utile effettuare attività meditative come lo yoga. In alcuni casi, potrebbe essere necessario un supporto psicologico.
- Rendere il proprio stile di vita **più attivo** (si consiglia di andare al lavoro a piedi o in bicicletta, parcheggiare lontano rispetto alla propria destinazione, evitare l'uso dell'ascensore e prendere invece le scale, etc.). Bastano 150 minuti di **attività fisica** a settimana (ottimali 300 minuti) per contrastare la sedentarietà.
- **Abolire** o comunque **ridurre drasticamente il fumo**, in quanto si tende a ingerire una certa quantità di aria che favorisce il gonfiore addominale.

### Consigli pratici

- Le fibre non devono mai essere proibite nella dieta di chi soffre di meteorismo. Vanno piuttosto inserite con molta gradualità, testando la propria tollerabilità.
- Su indicazione del proprio medico di famiglia, o con la sua approvazione, è possibile utilizzare preparati presenti in commercio contenenti l'**enzima alfa-galattosidasi**: quest'ultimo è in grado di degradare alcuni componenti presenti in legumi, frutta, verdura e cereali che, fermentando, possono contribuire al meteorismo. Si possono anche assumere prodotti come il **carbone vegetale**, l'**argilla** e il **simeticone**, poiché sono in grado di intrappolare nella propria struttura chimica le sostanze gassose facilitandone così l'eliminazione.
- Diete più restrittive, quali la dieta FODMAP e la **dieta priva di glutine**, sono spesso abbinati al gonfiore addominale. Tali diete devono essere intraprese soltanto dopo una valutazione medica che ne verifichi l'effettiva appropriatezza e che stabilisca modalità, tempistiche e rivalutazioni dell'efficacia per non causare importanti carenze nutrizionali.

### Valutare le calorie della giornata

Oltre alle specifiche attenzioni dietetiche sopracitate, chi soffre di meteorismo deve ricordare che le restrizioni alimentari o le moderazioni consigliate non devono inficiare una corretta ed equilibrata alimentazione. Nella dieta equilibrata, la ripartizione della quota calorica da introdurre con gli alimenti nella giornata varia ad ogni pasto: **20% a colazione, 40% a pranzo, 30% a cena, 5% per lo spuntino di metà mattina e per la merenda**. In presenza di meteorismo, a maggior ragione, occorre evitare gli eccessi alimentari e consumare anzi **5 pasti al giorno** rispettando sia il proprio **bilancio energetico**, sia la necessità di fornire all'organismo tutti i macro e micronutrienti necessari per la nostra salute.

Calcolare l'apporto energetico degli alimenti e il loro valore nutritivo non è semplice, ma puoi aiutarti iscrivendoti gratuitamente a **questo programma di controllo del peso**, che dispensa gustosi **menu settimanali** costruiti ad hoc **per le tue calorie giornaliere**, istruttivi e facili da seguire. In questo modo sarà più semplice seguire una dieta equilibrata per tutta la settimana, imparando a mangiare più volte al giorno minori quantità di cibo per **facilitare la digestione e controllare il meteorismo**. Se preferisci non mangiare carne né pesce, puoi provare, sempre gratuitamente, la **versione latte-ovo-vegetariana**, che rispetta l'ambiente e gli animali.

### Ricette consigliate

[Petto di pollo alle erbe e limoni](#)  
[Riso ai mirtilli e zucca con Grana Padano DOP](#)  
[Insalata finocchi arance e Grana Padano DOP](#)  
[Tagliatelle verdi con zucca](#)  
[Straccetti di manzo con insalate cotte](#)  
[Dentice con arance, finocchi e fagiolini](#)  
[Tartare di pesce spada agli agrumi](#)  
[Fusilli al farro con asparagi funghi peperoncino e Grana Padano DOP](#)  
[Spiedini di pesce spada e cipolla rossa](#)  
[Insalata di farro alla greca](#)

### Avvertenze

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.

### Autore

[Dott.ssa Laura Iorio, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione](#)  
[Pubblicazioni](#)