

SCHEDE: ALIMENTAZIONE e PATOLOGIE

DIETA E MENU PER GONFIORE ADDOMINALE E METEORISMO

Normalmente l'apparato digerente contiene numerosi gas (ossigeno, azoto, anidride carbonica, metano, idrogeno) che derivano dall'ingestione di aria, dalle reazioni fra secreti acidi e alcalini, da processi fermentativi intestinali. Il loro volume può variare a seconda dei soggetti e, nello stesso individuo, può subire di giorno in giorno delle fluttuazioni anche molto ampie.

Il **meteorismo** è una condizione clinica che fa riferimento ad un accumulo eccessivo di gas nel tratto digerente che si manifesta in modo non occasionale con un senso di **ripienezza** e di **distensione addominale**; tali sintomi si accompagnano ad emissione di gas e a rumori intestinali percepibili.

Può essere un solo disturbo o essere sintomo di altre patologie quali la **sindrome del colon irritabile**, **intolleranze alimentari**, **dispepsia**, **stipsi**, **disbiosi intestinale** e può essere strettamente correlato a fattori psicologici quali **ansia**, **depressione**, **insonnia**.

Tuttavia, la maggior parte dei gas intestinali deriva dall'ingestione dell'aria mentre si deglutiscono cibi e bevande, definita **aerofagia**, e può diventare eccessiva per alcune persone sia durante il pasto, sia in altre occasioni con conseguente comparsa di eruttazioni. Alla base di questa condizione esistono cattive **abitudini igienico-alimentari** (pasti frettolosi, parlare durante il pasto, masticazione di gomme, eccesso di bevande gassate e altre ancora) oltre alla composizione di alcuni alimenti che provoca maggior fermentazione intestinale degli zuccheri e della cellulosa da parte della **flora batterica (microbiota)**. 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.

RACCOMANDAZIONI DIETETICHE GENERALI

- Idratarsi a sufficienza.
- 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 ed all'assunzione di adeguate porzioni quotidiane di frutta e di verdura.
- Preferire pasti frequenti e piccoli, da consumare lentamente senza troppa fretta e foga, piuttosto che pochi pasti troppo abbondanti.
- Cucinare senza grassi aggiunti. Preferire metodi di cottura come: il vapore, microonde, griglia o piastra, padella antiaderente, pentola a pressione, piuttosto che la frittura.
- Su indicazione del medico o con il suo assenso, è possibile utilizzare preparati presenti in commercio contenenti l'enzima alfa-galattosidasi in grado di degradare alcune delle componenti di legumi, frutta, verdura e cereali che fermentando possono contribuire al meteorismo oppure prodotti come carbone vegetale, argilla e simeticone in grado di legarsi e intrappolare nella propria struttura sostanze gassose facilitandone l'eliminazione.

*I tre capitoli che seguono indicano gli alimenti non consentiti, consentiti con moderazione, consentiti e consigliati in caso della patologia indicata. Nel seguire le indicazioni si deve però tenere conto che, per ottenere una corretta ed equilibrata alimentazione che fornisca all'organismo tutti i nutrienti di cui necessita, occorre assumere la giusta **quantità** (porzione) dell'alimento e rispettare le **frequenze** con le quali alcuni alimenti debbono essere consumati, giornalmente o settimanalmente, all'interno di uno schema alimentare personalizzato. L'alimentazione della giornata deve rispettare il **bilancio energetico** di ciascuno e l'energia introdotta deve essere uguale a quella spesa per non aumentare il rischio di **sovrappeso**, **obesità ma anche***

di malnutrizione.

ALIMENTI NON CONSENTITI

- Bibite gassate, spumanti e vini frizzanti.
- Mollica del pane, alimenti industriali molto lievitati compreso il pane in cassetta.
- Maionese o altre salse elaborate.
- Panna montata, frappè, frullati e altri cibi ricchi di aria.
- Dolci, chewing-gum, caramelle.
- Alimenti dolcificati con polialcoli (sorbitolo, mannitolo, xilitolo).

ALIMENTI CONSENTITI CON MODERAZIONE

- Latte e prodotti caseari freschi.
- Brassicacee (rape, verza, cavolfiore e cavolo), cipolle, cardi, aglio, peperoni.
- Legumi (ceci, fagioli, lenticchie, ecc.).
- Pane ben cotto, senza mollica o leggermente tostato, crackers, fette biscottate, meglio se integrali.
- Castagne.
- Frutta secca e oleosa.
- Insaccati: salame, salsiccia, mortadella, ecc.

ALIMENTI CONSENTITI E CONSIGLIATI

- Carne di tutti i tipi, sia rossa che bianca, proveniente da tagli magri e privata del grasso visibile.
- Pesce di tutti i tipi.
- Uova.
- Formaggi stagionati, preferendo il Grana Padano DOP perché parzialmente decremato e privo di lattosio.
- Latte delattosato, Yogurt e kefir perché a basso contenuto di lattosio.
- Verdure, ad esclusione di quelle sopra riportate. In particolare, il finocchio modera le fermentazioni intestinali e favorisce l'espulsione dei gas.
- Cereali variando tra grano, riso, mais, avena, miglio, grano saraceno, farro, Kamut.
- Frutta privilegiando melone, pere, mele, agrumi, ananas. In particolare il mirtillo possiede azione antifermentativa e antiputrefattiva.
- Tisane carminative ai semi di finocchio, aneto, cumino, menta, ecc.
- Fermenti lattici da consumare ciclicamente per riequilibrare la flora intestinale.

REGOLE COMPORTAMENTALI

- Masticare lentamente e a bocca chiusa.
- Non parlare mentre si porta il boccone in bocca o si mastica.
- Evitare di bere con la cannuccia.
- Non coricarsi immediatamente dopo il pasto.
- Controllare l'efficienza delle protesi dentarie.
- Rendere lo stile di vita più attivo: abbandona la sedentarietà! Vai al lavoro a piedi, in bicicletta o parcheggia lontano, se puoi evita l'uso dell'ascensore e fai le scale a piedi.
- Abolire o ridurre drasticamente il fumo.

CONSIGLI PRATICI

- Le fibre non devono mai essere proibite nel meteorismo ma vanno inserite con molta gradualità testando la tollerabilità individuale. Cuocere la verdura, in modo tale che le fibre in essa contenute subiscano una parziale digestione che alleggerisce il lavoro dei batteri intestinali, può essere utile per favorire il consumo dei giusti quantitativi.
- L'assunzione di tisane carminative (ai semi di finocchio, aneto, cumino, menta, ecc.) al termine del pasto è generalmente efficace nel ridurre il meteorismo.

VALUTARE LE CALORIE DELLA GIORNATA

Oltre alle attenzioni specifiche, 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 energetica da introdurre con gli alimenti nella giornata, varia ad ogni pasto: 20% a colazione, 40% a pranzo, 30% a cena, 5% nello spuntino di mattina e 5% a merenda.

In presenza di meteorismo, a maggior ragione occorre che non si mangi troppo e si **consumino 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; per facilitare questo compito è stato creato il programma "[Calorie e Menu](#)" che calcola mediamente le necessità energetiche di ciascuno e fornisce gratuitamente **menu settimanali personalizzati**, facili da seguire e istruttivi. Con i menu settimanali, composti da 35 pasti cadauno, potrete facilmente seguire una dieta equilibrata per tutta la settimana, quindi imparare anche a mangiare più volte al giorno minori quantità di cibo per facilitare la vostra digestione. Inoltre il programma fornisce consigli personalizzati per migliorare lo stile di vita di ciascuno. Il programma con i menu è fruibile anche con App per iPhone e Android, così che i consigli, i menu e le ricette si possano portare sempre con sé.

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

I consigli dietetici forniti sono puramente indicativi e non debbono essere considerati sostitutivi delle indicazioni del medico, in quanto alcuni pazienti possono richiedere adattamenti della dieta sulla base della situazione clinica individuale.

Autori

[Prof.ssa Francesca Pasqui, Corso di Laurea in Dietistica, Università di Bologna](#)

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