



Pancia gonfia dopo i pasti? Verdure e non solo, quali possono essere le cause

Descrizione

(Adnkronos) â?? Pancia gonfia, non solo dopo i pasti. Da cosa dipende? Il gonfiore addominale "Ã" un disturbo molto comune, che si manifesta prevalentemente dopo il pasto e che spesso si accompagna ad altri sintomi come flatulenza, eruttazione, senso di pesantezza, tachicardia o un insospettato abbassamento della voce. Notoriamente questi disturbi insorgono dopo un pasto abbondante, e il piÃ¹ delle volte, in assenza di allergie o classiche intolleranze, Ã" sufficiente una dieta sana ed equilibrata per eliminare questo tipo di disturbi. Ma se dovesse continuare a presentarsi unâ??insopportabile sensazione di gonfiore intestinale successivamente allâ??assunzione di un semplice piatto di verdure? Probabilmente la colpa della pancia gonfia Ã" dovuta allâ??accumulo eccessivo di gas, prodotto dai processi di fermentazione operati dai batteri che risiedono a livello intestinale". A fare il punto per l'Adnkronos Salute Ã" Mauro Minelli, immunologo clinico e docente di Nutrizione Umana alla Lum. "Nello specifico la formazione di abbondante gas intestinale Ã" favorita dallâ??ingestione di quantitÃ elevate di carboidrati fermentabili, che in soggetti sensibili in cui Ã" presente una disbiosi intestinale fermentativa, possono causare spiacevoli disturbi intestinali. Tali alimenti, raggruppati nel novero dei cosiddetti FodMaP (Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides and Polyols) sono agenti capaci di provocare disturbi di vario genere, per quanto prevalentemente intestinali, per il tramite di microrganismi fermentativi dei quali essi stessi costituiscono nutrimento idoneo", continua Minelli. Eâ?? importante, quindi, inquadrare lâ??eventuale presenza "di una condizione disbiotica del soggetto che mostra pancia gonfia conseguente allâ??ingestione di verdura, ma anche altri gruppi alimentari come per esempio frutta o latticini, al fine di ottenere un miglioramento del quadro sintomatologico. In questo caso â?? precisa â?? potrebbe essere utile lâ??adozione di schemi dietetici opportunamente modulati e calibrati su un adeguato introito di alimenti fermentabili che tenga conto possibilmente della specifica condizione disbiotica del soggetto da trattare". E quindi quali saranno gli alimenti 'FodMap' da limitare o eventualmente eliminare dalla dieta? "Si trovano nella farina di frumento, in diversi tipi di verdura (asparagi, cipolla, aglio, cavolo cappuccio, cicoria), e frutta fresca (mela, pera, mango, pesca, albicocche, ciliegie, anguria), nei legumi, nella frutta in guscio, nel latte e derivati, miele, sciroppo dâ??acero e polioli (sorbitolo, mannitolo, xilitolo, maltitolo ed altri)", suggerisce. Secondo l'immunologo, "una volta che il soggetto avrÃ recuperato uno stato di eubiosi intestinale e la normale funzionalitÃ intestinale, con il supporto di una terapia probiotica adeguata e personalizzata, sarÃ possibile prevedere una corretta fase di graduale reinserimento di alimenti inizialmente esclusi e che difficilmente alla prossima ingestione indurranno un addome

prominente". â??cronacawebinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. H24News

Tag

1. adnkronos
2. Ultimora

Data di creazione

Settembre 19, 2025

Autore

andreaperocchi_pdnrf3x8

default watermark