



Capodanno, occhio al cenone: dalle verdure alla passeggiata, i consigli dei medici

Descrizione

(Adnkronos) -

Cosa si mangia, quanto si mangia e quando si mangia. Il periodo delle feste, con il clou del cenone di Capodanno, richiede una condotta alimentare saggia per evitare problemi di salute, lievi o meno lievi. La maratona alimentare rischia di diventare un percorso a ostacoli. Il susseguirsi di pasti ricchi, ravvicinati e consumati a orari irregolari può mettere a dura prova il sistema digerente, favorendo disturbi come pesantezza, gonfiore, acidità e reflusso gastroesofageo.

A fare il punto sul tema "Aigo" è l'Associazione italiana gastroenterologi ed endoscopisti digestivi ospedalieri, insieme a Francesca Galeazzi, gastroenterologa e coordinatore della Commissione Neurogastroenterologia Aigo, che sottolinea come sia possibile vivere il periodo delle feste senza rinunciare al piacere della tavola, adottando per maggiore consapevolezza nei comportamenti quotidiani.

Uno degli aspetti più critici riguarda il rispetto dei tempi fisiologici della digestione: il nostro apparato digerente ha bisogno di tempo per completare correttamente il processo digestivo spiega Galeazzi -. Quando pranzi e cene abbondanti si susseguono senza adeguate pause, lo stomaco e l'intestino lavorano in condizioni di sovraccarico continuo.

In queste condizioni aumenta anche il rischio di reflusso gastroesofageo, con la comparsa di sintomi come bruciore, rigurgito acido e fastidio retrosternale, soprattutto nelle ore serali e notturne. Un ruolo importante è giocato anche dal modo in cui si mangia. Consumare i pasti troppo velocemente, senza una corretta masticazione, favorisce la distensione dello stomaco e peggiora la percezione della sazietà, aumentando la probabilità di gonfiore: Mangiare lentamente non è solo una buona abitudine sottolinea la gastroenterologa ma una vera strategia di prevenzione: masticare con attenzione aiuta lo stomaco a lavorare meglio e riduce molti dei disturbi tipici del periodo festivo.

Anche la scelta degli alimenti contribuisce al benessere digestivo durante le feste. I piatti della tradizione possono essere consumati, ma è consigliabile evitare di concentrare nello stesso pasto troppe preparazioni grasse o particolarmente elaborate. Ridurre le porzioni di fritture, insaccati, formaggi stagionati e dolci molto ricchi, così come limitare il consumo di alcolici, bevande gassate e superalcolici o digestivi a fine pasto, che possono favorire il reflusso gastroesofageo, aiuta a contenere il carico digestivo, soprattutto nelle cene. Al contrario, privilegiare verdure, carni bianche, pesce, cereali semplici e una corretta idratazione favorisce una digestione più equilibrata.

Fondamentale è anche ciò che accade dopo i pasti. Restare completamente inattivi o sdraiarsi subito dopo pranzi e cene abbondanti può favorire acidità e reflusso. Un movimento leggero e regolare, come una breve passeggiata, stimola la motilità gastrointestinale e contribuisce a ridurre la sensazione di pesantezza. Infine, è importante non ignorare i segnali del corpo. Sintomi persistenti o ricorrenti non dovrebbero essere considerati una conseguenza inevitabile delle feste: normalizzare il disagio pensando che passerà può portare a un peggioramento dei disturbi. conclude Galeazzi - Quando i sintomi si ripresentano, è importante parlarne con lo specialista per tutelare la salute dell'apparato digerente.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Dicembre 30, 2025

Autore

redazione