



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

Descrizione

(Adnkronos) â??

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 â??saggiaâ?? 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 puÃ² mettere a dura prova il sistema digerente, favorendo disturbi come pesantezza, gonfiore, aciditÃ e reflusso gastroesofageo.

A fare il punto sul tema Ã Aigo â?? Associazione italiana gastroenterologi ed endoscopisti digestivi ospedalieri, insieme a Francesca Galeazzi, gastroenterologa e coordinatore della Commissione Neurogastroenterologia Aigo, che sottolinea come â??sia possibile vivere il periodo delle feste senza rinunciare al piacere della tavola, adottando perÃ² maggiore consapevolezza nei comportamenti quotidianiâ?•.

Uno degli aspetti piÃ¹ critici riguarda il rispetto dei tempi fisiologici della digestione: â??Il nostro apparato digerente ha bisogno di tempo per completare correttamente il processo digestivo â?? spiega Galeazzi -. Quando pranzi e cene abbondanti si susseguono senza adeguate pause, lo stomaco e lâ??intestino lavorano in condizioni di sovraccarico continuoâ?•.

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 Ã 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 sazietÃ , aumentando la probabilitÃ di gonfiore: â??Mangiare lentamente non Ã solo una buona abitudine â?? sottolinea la gastroenterologa â?? ma una vera strategia di prevenzione: masticare con attenzione aiuta lo stomaco a lavorare meglio e riduce molti dei disturbi tipici del periodo festivoâ?•.

Anche la scelta degli alimenti contribuisce al benessere digestivo durante le feste. I piatti della tradizione possono essere consumati, ma Ã consigliabile evitare di concentrare nello stesso pasto troppe preparazioni grasse o particolarmente elaborate. Ridurre le porzioni di frittura, insaccati, formaggi stagionati e dolci molto ricchi, cosÃ come limitare il consumo di alcolici, bevande gassate e superalcolici o âdigestiviâ 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 piÃ¹ equilibrata.

Fondamentale Ã anche ciÃ² che accade dopo i pasti. Restare completamente inattivi o sdraiarsi subito dopo pranzi e cene abbondanti puÃ² favorire aciditÃ e reflusso. Un movimento leggero e regolare, come una breve passeggiata, stimola la motilitÃ gastrointestinale e contribuisce a ridurre la sensazione di pesantezza. Infine, Ã importante non ignorare i segnali del corpo. Sintomi persistenti o ricorrenti non dovrebbero essere considerati una conseguenza inevitabile delle feste: âNormalizzare il disagio pensando che âpasserÃ â puÃ² portare a un peggioramento dei disturbi â conclude Galeazzi -. Quando i sintomi si ripresentano, Ã importante parlarne con lo specialista per tutelare la salute dellâapparato digerenteâ.

â

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Dicembre 30, 2025

Autore

redazione