Dopo le vacanze gonfiore e intestino â??bloccatoâ??? Gli esperti sfatano il mito detox e spiegano cosa fare ï»¿

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â?? Dopo un periodo di pasti piÃ¹ abbondanti, orari diversi, cene tardive, maggiore consumo di alcol, meno movimento e un ritmo sonno-veglia differente dal solito, al rientro dalle vacanze Ã¨ frequente avvertire gonfiore, irregolaritÃ intestinale, stitichezza, pesantezza, difficoltÃ digestive o reflusso. Ed Ã¨ proprio in questo periodo che tornano di moda diete â??detoxâ??, digiuni e prodotti per â??ripulireâ?? lâ??intestino e cancellare in pochi giorni gli eccessi delle settimane precedenti. Dal punto di vista gastroenterologico, perÃ², il punto di partenza Ã¨ un altro. â??Lâ??intestino non ha bisogno di essere ripulito: ha soprattutto bisogno di ritrovare le proprie abitudiniâ?•, spiega Claudio Londoni, responsabile della Struttura semplice di Endoscopia digestiva di Rivolta dâ??Adda, Asst Crema, e componente della commissione Aigo-Associazione italiana gastroenterologi ed endoscopisti digestivi ospedalieri di Neuro-gastroenterologia.

Lâ??apparato digerente Ã¨ un sistema dinamico, regolato non soltanto da ciÃ² che mangiamo, ma anche da orari dei pasti, attivitÃ fisica, sonno e interazioni con il sistema nervoso â?? spiegano gli esperti in una nota â?? Riprendere gradualmente le normali abitudini puÃ² quindi rappresentare giÃ una sorta di â??terapia naturaleâ??. Mangiare a orari regolari fornisce stimoli piÃ¹ prevedibili alla motilitÃ gastrointestinale, mentre sonno e movimento contribuiscono alla fisiologia dellâ??apparato digerente. Un esempio Ã¨ il riflesso gastro-colico: dopo aver mangiato, lâ??ingresso del cibo nello stomaco attiva segnali nervosi e ormonali che aumentano la motilitÃ del colon. Ã? uno dei motivi per cui molte persone avvertono lo stimolo a evacuare dopo la colazione. â??Quando ci si sente un poâ?? bloccati â?? chiarisce Londoni â?? puÃ² essere piÃ¹ utile concedersi il giusto tempo per la colazione, bere adeguatamente e non ignorare lo stimolo evacuativo, piuttosto che ricorrere immediatamente a prodotti lassativiâ?•.

Anche camminare e riprendere una regolare attivitÃ fisica puÃ² favorire la motilitÃ intestinale e, insieme a unâ??alimentazione equilibrata e a un adeguato apporto di liquidi e fibre, rappresenta uno dei primi interventi consigliati nella gestione della stitichezza. Sulle fibre Ã¨ facile commettere un errore. Dopo settimane di alimentazione meno regolare si puÃ² essere tentati di aumentare bruscamente frutta, verdura, legumi e cereali integrali con lâ??obiettivo di â??depurarsiâ??. Le fibre sono fondamentali, ma vanno aumentate gradualmente â?? avvertono gli esperti â?? Una parte viene

EI SRL - P.IVA IT16017671005

fermentata dai batteri intestinali e un incremento troppo rapido puÃ² aumentare temporaneamente la produzione di gas. Il risultato puÃ² essere paradossale: piÃ¹ fibre e piÃ¹ gonfiore. Per la maggior parte degli adulti il riferimento Ã¨ un apporto quotidiano di circa 22-34 grammi di fibre, da adattare alle caratteristiche individuali e accompagnare con unâ??adeguata introduzione di liquidi. Il gonfiore, inoltre, â??puÃ² dipendere dalla presenza di gas, dalla fermentazione di alcuni carboidrati â?? precisa Londoni â?? dalla distensione intestinale e anche dalla diversa sensibilitÃ con cui ciascuno percepisce ciÃ² che accade nel proprio addomeâ?•. Ã? qui che si inserisce uno dei falsi miti piÃ¹ diffusi del rientro: la necessitÃ di disintossicareâ?? lâ??organismo. â??Non esiste una necessitÃ gastroenterologica di fare una dieta â??detoxâ?? dopo le vacanzeâ?•, rimarca Londoni.

Le prove cliniche disponibili non dimostrano in modo solido la capacitÃ delle cosiddette diete detox di eliminare generiche â??tossineâ??. Fegato, reni, intestino e altri organi possiedono giÃ sofisticati meccanismi fisiologici di trasformazione ed eliminazione delle sostanze. Per una persona sana lâ??obiettivo, quindi, non dovrebbe essere â??eliminare le tossineâ?•, ma recuperare progressivamente unâ??alimentazione equilibrata e uno stile di vita regolare. Anche i prodotti utilizzati per â??svuotareâ?• rapidamente lâ??intestino non dovrebbero diventare una risposta automatica a pochi giorni di irregolaritÃ . Lo stesso vale per probiotici e cosiddetti fermenti lattici, spesso assunti come una sorta di reset intestinale. Non esiste un probiotico universale capace di rimettere a posto lâ??intestino o annullare gli eccessi alimentari â?? sottolineano gli esperti â?? La loro utilitÃ dipende dal disturbo, dal ceppo utilizzato e dalla situazione clinica. PiÃ¹ in generale, il funzionamento dellâ??intestino risente dellâ??insieme delle nostre abitudini: alimentazione, fibre, attivitÃ fisica, sonno, regolaritÃ dei pasti e gestione dello stress.

default watermark

Nel caso di dispepsia, che puÃ² manifestarsi con ripienezza dopo il pasto, sazietÃ precoce, gonfiore, nausea o frequenti eruttazioni, o di reflusso gastroesofageo, legato alla risalita del contenuto gastrico nellâ??esofago, fenomeni distinti, che se possono presentarsi insieme, â??la risposta non dovrebbe essere una dieta drastica e punitiva, ma il ritorno a pasti piÃ¹ regolari e moderati e lâ??individuazione delle abitudini o degli alimenti che, nel singolo individuo, peggiorano i sintomi. Inoltre, non esiste un numero di giorni valido per tutti per tornare alla normalitÃ â?? continua la nota â?? Dopo un viaggio o un periodo di abitudini diverse, una temporanea modificazione dellâ??alvo puÃ² essere fisiologica e spesso il ritorno alla routine Ã¨ sufficiente perchÃ© i sintomi si riducanoâ?•. Conta soprattutto il loro andamento. â??Un disturbo lieve che progressivamente migliora Ã¨ molto diverso da un sintomo che persiste, peggiora o si associa ad altri segnaliâ?•, precisa Londoni.

Inoltre, non bisogna attribuire automaticamente alle vacanze sintomi importanti o persistenti. â??Sangue nelle feci, feci nere, perdita di peso non intenzionale, vomito frequente, dolore addominale importante o persistente, difficoltÃ o dolore nella deglutizione, febbre, incapacitÃ di emettere gas, gonfiore persistente o un cambiamento dellâ??alvo che non si risolve, meritano una valutazione medicaâ?•, evidenziano gli esperti. â??Il vero â??resetâ?• dellâ??intestino non Ã¨ un succo detox, una giornata di digiuno o un prodotto miracoloso: significa riprendere gradualmente i normali orari dei pasti, bere adeguatamente, aumentare le fibre senza bruschi cambiamenti, muoversi, dormire regolarmente e ascoltare gli stimoli del proprio corpoâ?•, conclude Londoni.

â??

salute

EI SRL - P.IVA IT16017671005

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Settembre 2, 2026
Autore
redazione

default watermark