

agire sulla componente nervosa, talvolta una delle cause del disturbo.

TERAPIA COMPORTAMENTALE

Abitudini sbagliate come coricarsi subito dopo un pasto, attività fisica e intellettuale eccessive nell'immediato dopo pasto, vita sedentaria, mancanza di regolare esercizio fisico possono determinare una ritenzione di gas intestinali.

CONSIGLI UTILI

Suggerimenti alimentari per ridurre la formazione di gas

Zuccheri evitare zuccheri non assorbibili come raffinosio e stachiosio di cui sono particolarmente ricchi i legumi. Attenzione ai dolcificanti come il sorbitolo.

Lattosio evitare il latte nei casi di deficienza dell'enzima lattasi

Oligosaccaridi i frutti oligosaccaridi (FOS) e l'inulina non sono digeribili e sono facilmente e rapidamente fermentati dalla flora batterica. Si trovano in quantità rilevanti nei carciofi (gambi in particolare), cipolle, porri.

Amido gli alimenti amidacei (pane, pasta etc.) devono essere cotti al momento e consumati caldi. Meglio il pane bianco che quello integrale. In particolare si suggerisce di abbrustolire il pane. Evitare di mangiare la mollica. L'amido del riso è prontamente digeribile. Evitare in particolare: cereali e semi non macinati, banane immature, patate e mais non ben cotti, Evitare amidi cotti e raffreddati a parte quelli dei cereali appena discussi.

Fibre non eccedere nel consumo di alimenti ad alto contenuto di fibre. Tenere l'assunzione di frutta e vegetali nella media o sotto la media.

Grassi il pasto ricco di grassi rallenta in generale la digestione, ed in particolare in chi soffre di colon irritabile peggiora notevolmente il trasporto e l'eliminazione dei gas. L'olio di oliva a crudo è più tollerabile.

Alimenti tollerati Pane raffermo, grissini, fette biscottate. Verdure cotte e passate (condite con olio crudo e succo di limone). Frutta ben matura. Yogurt naturale, formaggi stagionati (parmigiano o grana).



GONFIORE INTESTINALE



Può accadere abbastanza frequentemente di avvertire una fastidiosa sensazione di gonfiore collegata magari a piccoli disturbi digestivi, a cambiamenti nell'alimentazione, ad abitudini alimentari scorrette, ad alterazioni della flora batterica intestinale oppure a situazioni di stress e tensione nervosa.

COSA SI INTENDE PER GONFIORE INTESTINALE?

La "**pancia gonfia**" è un disturbo molto frequente, quasi a tutti capita occasionalmente o con maggior frequenza di sentirsi gonfi. A livello intestinale i gas derivano principalmente dai processi digestivi, ad opera degli enzimi prodotti dal pancreas e dell'attività della flora batterica che "fermenta" parte del contenuto intestinale, soprattutto i carboidrati.

I gas sono presenti normalmente nel nostro tratto gastrointestinale, ma in genere non provocano sintomi particolari perché il nostro intestino dispone di fisiologici sistemi addetti al loro smaltimento, in grado di evitarne l'accumulo, in condizioni normali. Tali sistemi sono costituiti prevalentemente dalla continua eliminazione attraverso il canale intestinale e dal riassorbimento nella circolazione sanguigna e successiva eliminazione attraverso la respirazione a livello polmonare. Il disturbo si presenta invece quando la produzione o l'introduzione dei gas aumentano e diventano eccessive oppure quando i sistemi di eliminazione non funzionano in maniera corretta (come nel caso di un rallentamento del transito, difficoltà digestive in genere, o di patologie infiammatorie della mucosa che riducono la capacità di assorbimento dei capillari sanguigni della mucosa intestinale).

Tuttavia a volte il sentirsi gonfi non corrisponde all'esserlo. Ovvero ci si può sentire gonfi senza sentirsi stretti in cintura: **l'intestino in alcuni casi diventa troppo sensibile, irritabile**. Accade quindi che la presenza di un quantitativo di gas assolutamente normale produca fastidi, pertanto la normale distensione che il gas produce nel colon viene percepita come eccessiva, fastidiosa, dolorosa. Ci si può sentire gonfi quindi anche se si è avuto cura di non mangiare legumi o altri cibi notoriamente meteorici. Quindi il gonfiore addominale non è solo un problema di ciò che mangiamo e di quanto gas gli alimenti producono, ma vi possono essere altri aspetti da considerare.

QUALI POSSONO ESSERE LE CAUSE PRINCIPALI

I gas endogeni sono generati come un sottoprodotto della **digestione** di certi alimenti. I cibi che provocano flatulenza sono solitamente ricchi di **carboidrati** complessi specialmente **oligosaccaridi** come l'**inulina**, (ad esempio nei carciofi), zuccheri non assorbibili, (ad esempio nei fagioli) **lattosio**, **amidi** (in particolare quelli resistenti alla digestione enzimatica), cioè sostanze che passano attraverso l'intestino superiore pressoché inalterate, e quando raggiungono il colon vengono fermentate dalla flora batterica intestinale, producendo anche gas.

Tra i cibi che più facilmente provocano gonfiore ricordiamo: cereali (pane, pasta) poco cotti, paste ripiene, crusca, legumi, cavoli, cavolfiori, cetrioli, ravanelli, broccoli, cipolle, radici amare. Cibi ad alto contenuto in lattosio (latte) formaggi grassi e fermentati (mascarpone, gorgonzola). Sughii grassi e con spezie. Dolcificanti (sorbitolo). Alcolici e superalcolici, tè e caffè forti, cioccolata.

Si ricorda che l'aria viene deglutita normalmente in piccole quantità (aerofagia) mentre si deglutiscono cibo e liquidi, ma alcune persone deglutiscono aria inconsciamente e ripetutamente, mentre mangiano o in altre occasioni, specialmente quando sono ansiose.

COSA FARE?

È fondamentale capire l'entità del disturbo ed escludere eventuali patologie. Ricordiamo che la diagnosi di colon irritabile quella che comunemente ed impropriamente chiamiamo colite è opportuno sia fatta dal medico. È importante sapere che l'alterazione della fisiologica produzione di gas può essere trattata con un corretto stile di vita e con l'utilizzo di sostanze naturali oltre i classici trattamenti farmacologici che comprendono antispastici e adsorbenti intestinali.

TRATTAMENTO FITOTERAPICO

Sempre più spesso la natura risponde alle fisiologiche richieste del nostro organismo mettendo a disposizione sostanze adsorbenti, piante carminative, piante ad attività digestiva ed emolliente e sostanze ad azione prebiotica utili per il benessere della flora batterica e della mucosa intestinale.

Sostanze adsorbenti: il **carbone vegetale** viene spesso utilizzato per la sua capacità di adsorbire i gas presenti a livello intestinale.

Piante carminative: la parola deriva da carminare = purificare ed è legata al concetto di rimozione degli accumuli gassosi nello stomaco e nell'intestino. Si tratta principalmente di **Finocchio** (*Foeniculum vulgare frutto*), **Menta piperita** (*Mentha piperita foglia*), **Cumino** (*Cuminum cyminum frutti*) e **Carvi** (*Carum carvi frutti*) caratterizzate dalla presenza di olio essenziale, che stimolano la motilità del tratto digerente coadiuvando l'espulsione dei gas, e favoriscono i processi d'assorbimento degli stessi. Sia le piante citate che altre come ad esempio la **Camomilla** (*Chamomilla recutita L.*) svolgono anche un'azione digestiva e favorente il rilassamento addominale.

TRATTAMENTO FARMACOLOGICO

Si utilizzano prevalentemente sostanze inerti come i **siliconi** (dimeticone, simeticone) e sostanze con funzione adsorbente, come il **carbone vegetale**. Per ridurre la tensione e il dolore addominale vengono solitamente prescritti dal medico anche farmaci **antispastici**, associati magari a farmaci ad **azione sedativa** (benzodiazepine) per