

# vuoi piacerti di più

## Visti in commercio



**Depurativo antartico Balestra & Mech**, decotto senza glutine, zucchero, conservanti e alcol dall'azione depurativa e drenante di **Gianluca Mech** (22 € in farmacia ed erboristeria); gianlucamechspa.com



**Biolactine probiotico**, integratore in compresse con enzimi digestivi naturali e fermenti gastroresistenti per favorire il corretto equilibrio della flora intestinale, di **Sella Farmaceutici** (9,90 € in farmacia); sellafarmaceutici.it



**Sanavita Minugas**, complemento alimentare contro i gas intestinali, di **Paladin Pharma** (6 € in farmacia); paladinpharma.it



**Psyllogel megafermenti**, integratore alimentare con fermenti lattici vivi e fibra di psyllium, di **Nathura** (12,50 € in farmacia); nathura.com



**Normaline Complex**, bustine e compresse depurative e diuretiche, di **Marco Antonetto** (28 € in farmacia e parafarmacia); antonetto.it



**Diuredim**, integratore con fucoxantina, cactinea e agro secco di sidro per smaltire l'adipe, di **Named** (19,80 € in farmacia); namedonline.it



**Cell-Plus crema pancia snella**, trattamento rimodellante per fianchi e girovita di **Bios Line** (19 € in farmacia, parafarmacia ed erboristeria); biosline.com



**Snack cioccolato fondente**, confezione da sei barrette dietetiche iperproteiche al gusto di cioccolato di **Protiplus** (7,90 € in farmacia); protiplus.com

### Mangi troppa aria?

Quando la pancia è come un pallone, all'origine può esserci un problema di meteorismo, il disturbo gastrointestinale provocato dall'accumulo di gas che è dovuto solo per il 20% ai cibi (citati nelle pagine precedenti) e per il resto dall'aria che si ingerisce deglutendo e mangiando.

La strategia di attacco prevede allora, oltre all'attenzione all'alimentazione, una serie di accorgimenti per limitare l'ingestione eccessiva di aria. Ecco quali, suggeriti dal gastroenterologo Vecchi.

- 1. Non divorare il cibo**, ma consuma sempre i pasti lentamente, perché con la fretta rischi di ingerire molta aria.
- 2. Evita di parlare troppo mentre mangi.**
- 3. Cerca di non masticare a lungo il chewing gum.**
- 4. La tensione porta a deglutire spesso**, aumentando il rischio di ingoiare troppa aria. Se sei stressato, impara a rilassarti, per esempio con lo yoga (un esercizio di respirazione profonda nella pagina accanto).
- 5. Fare due passi dopo il pasto aiuta**, perché anche una breve camminata può favorire la digestione.
- 6. Non solo la sigaretta fa male alla salute**, ma aspirare il fumo fa aumentare la formazione di aria nella pancia.
- 7. Quando il problema del meteorismo si manifesta di frequente, è utile assumere prodotti a base di carbone vegetale e simeticone**, due sostanze assorbenti che possono aiutare contro il gonfiore intestinale e le conseguenti emissioni di gas. Sono in vendita senza bisogno di ricetta in farmacia e in erboristeria, e vanno assunti in dosi abbondanti, seguendo quanto riportato nel foglietto illustrativo, per una o più settimane. Non hanno controindicazioni particolari, ma vanno evitati nel caso si stiano assumendo farmaci salvavita, che potrebbero essere resi inefficaci.
- 8. Il meteorismo può comparire anche in pazienti affetti da sindrome del colon**

irritabile, subocclusione intestinale o sindrome dell'ansa cieca; l'aerofagia può essere associata alla dispepsia (dolori allo stomaco spesso associati allo stress). Quindi, sempre meglio fare una visita dal gastroenterologo per escludere queste malattie.

### Abbasso la ritenzione idrica

Altra causa di gonfiore della pancia è la ritenzione idrica. Per favorire lo smaltimento dei liquidi, privilegia gli alimenti ricchi di potassio (come le verdure a foglia verde) e i cibi che contengono tante fibre, come i cereali integrali (ma non in dosi elevate). E riduci il sale! Meno sodio uguale meno ritenzione idrica e depurazione più veloce del tuo corpo. Il sale trattiene i liquidi che, occupando gli interstizi tra le cellule, ostacolano la circolazione e trattengono le tossine all'interno dell'organismo, per esempio contribuendo alla formazione della cellulite (ahi, anche nella pancia...). Come fai a preparare pietanze saporite? Devi sbizzarrirti con erbe aromatiche e spezie. E poi fai uno sforzo: prova la lattuga senza sale, è buona lo stesso.

**LE VERDURE.** «Asparagi, rucola, scarola o finocchi sono tutti vegetali ad alto contenuto di acqua», spiega Franco Contaldo, nutrizionista ordinario di medicina interna all'Università di Napoli. «Sono alimenti capaci di combattere la ritenzione idrica e quindi il gonfiore. Poco calorici e ricchi di fibre, permettono di tenere sotto controllo la bilancia». Il diktat per i tuoi menù in vista delle vacanze prevede verdure a volontà, che tra parentesi sono anche una bomba di vitamine e sali minerali. Vanno bene cotte o crude. «Una bella insalata, anche come antipasto, contiene una buona quantità di fibre indigeribili che riempiono lo stomaco, lasciando minore spazio a cibi più calorici», dice Alessandra Bordoni, docente di scienza dell'alimentazione all'Università di Bologna. «In più, siccome le foglie devono essere