

Può capitare che in alcuni momenti della giornata, specie dopo pranzo, si avverta una certa tensione dovuta alla presenza di gas nell'addome. In questi casi più che di pancia gonfia i medici preferiscono parlare di meteorismo, ovvero di un eccesso di gas intestinale che causa spasmo e distensione dell'addome. Questo gonfiore può variare durante la giornata ed è molto sensibile al tipo e alla quantità di alimenti assunti con la dieta.

Il meteorismo è un sintomo molto diffuso, che insieme al dolore addominale e a disturbi dell'alvo ([diarrea](#) e soprattutto [stitichezza](#)) colpisce più del dieci per cento degli Italiani.

Nel nostro [intestino](#), in condizioni normali, sono presenti circa 100-150 ml di aria con variazioni individuali da 30 a 200 ml. I gas più comuni sono l'azoto, l'ossigeno, l'idrogeno, il monossido di carbonio ed il metano. Diversi processi intervengono nel regolare la quantità di aria presente nell'apparato digerente. Le pareti intestinali hanno, per esempio, la capacità di riassorbire l'aria prodotta che viene poi immessa nel sangue ed eliminata con la respirazione. Eruttazione e [flatulenza](#) intervengono invece in presenza di meteorismo per eliminare l'eccesso di gas.

Cause del meteorismo

Quando avvertiamo quella sensazione di pancia gonfia, associata a fastidio e talvolta a dolore, potrebbe trattarsi semplicemente di [cattiva digestione](#). Altre volte all'origine del problema possono esserci problemi specifici dello [stomaco](#) o dell'intestino. Le condizioni che possono portare al meteorismo sono infatti numerose:

Aumento dell'aria ingerita o [aerofagia](#): l'eccessiva introduzione di aria soprattutto durante i pasti può essere causa di meteorismo. Alla base di questa condizione esistono quasi sempre cattive abitudini igienico-alimentari (pasti frettolosi, parlare durante il pasto, masticazione di gomme, eccesso di bevande gassate, etc.).

Iperproduzione fisiologica di gas dovuta alla composizione dell'alimento (fagioli, lenticchie, ceci, dolcificanti artificiali, bibite gassate, ecc) provocata dalla fermentazione intestinale degli zuccheri e della cellulosa

[Sindrome del colon irritabile](#); sindrome da contaminazione batterica dell'intestino tenue (vedi sotto) o altre condizioni patologiche del tratto gastroenterico

Alterato assorbimento dei gas intestinali: in corso di patologie epatiche ed intestinali il normale assorbimento dei gas ed il loro trasporto nel torrente circolatorio è compromesso, con conseguente accumulo di aria nell'intestino.

Bisogna dunque operare una distinzione tra alimenti che producono di per sé un'eccessiva quantità di gas ed alimenti normali che producono aria in eccesso soltanto perché arrivano in un intestino o in uno stomaco alterato. E' il caso ad esempio delle intolleranze alimentari come quelle, diffusissime, al lattosio o al [glutine](#).

Altre volte il meteorismo insorge a causa della scorretta associazione, nello stesso pasto, degli alimenti o a cattive abitudini alimentari.

Meteorismo e contaminazione batterica dell'intestino tenue

I microrganismi che popolano il [colon](#) possono aumentare andando a contaminare l'intestino tenue dove accelerano i fenomeni putrefattivi e fermentativi. I risultati di questi processi sono il gonfiore addominale (quello che in termini medici viene chiamato meteorismo) e la comparsa di disturbi dell'alvo (diarrea alternata a stitichezza).

Per questo motivo molto spesso la nostra pancia si gonfia quando assumiamo carboidrati e soprattutto dolci in eccesso.

Le [diete iperproteiche](#), molto di moda in questi ultimi anni, sono gradite ed efficaci proprio perché limitano l'attività di questa flora fermentante riducendo la percentuale di [carboidrati](#) nella dieta.

Oggi esistono degli esami molto semplici chiamati breath test che possono diagnosticare la presenza di un'anomala crescita batterica nell'intestino tenue. Il più comune di questi esami si chiama breath test al glucosio: il paziente viene invitato ad assumere una certa quantità di

questo zucchero e viene poi registrata la concentrazione di idrogeno nell'aria ad intervalli di tempo prestabiliti.

La composizione dell'ecoflora intestinale è dunque molto importante ed in presenza di pancia gonfia e meteorismo occorre andare a riequilibrarla tramite strategie dietetiche e terapeutiche.

Sconfiggere meteorismo e pancia gonfia

seguire una **dieta** equilibrata e bilanciata introducendo nello stesso pasto tutti i nutrienti nelle giuste proporzioni

utilizzare, sotto controllo medico, antibiotici non assorbibili che esercitano la loro azione riequilibrante sulla flora batterica senza essere assorbiti dall'intestino (effetti collaterali ridotti) alcuni farmaci impediscono la formazione di schiume nell'**intestino**, favorendo l'assorbimento di gas e riducendo il meteorismo (carbone vegetale, dimeticone)

Ulteriori suggerimenti per sconfiggere meteorismo e gonfiore addominale:

masticare lentamente

evitare le abbuffate

mangiare la frutta zuccherina lontano dai pasti, soprattutto in caso di colite fermentativa

se si soffre di meteorismo è bene evitare le fritture ed i cibi molto grassi

mangiare in un ambiente rilassante, senza parlare troppo tra un boccone e l'altro

attenzione a combinazioni alimentari particolarmente sfavorevoli: carne e formaggi; uova e legumi; pasta, pane e molta carne

per prevenire il meteorismo limitare il consumo di the, **alcol**, bevande gassate e più in generale di tutti quegli alimenti che contengono aria (panna montata, pasta sfoglia, ecc).

attenzione ai **dolcificanti artificiali** che contengono **polialcoli** (mannitolo, sorbitolo, xilitolo); anche un eccesso di **fruttosio** favorisce il meteorismo

altri comportamenti a rischio: succhiare con la cannuccia e fumare durante i pasti

il meteorismo e la fermentazione intestinale possono essere evitati grazie ad un ammollo prolungato dei legumi, al loro consumo sottoforma di puré o alla loro divisione con il cucchiaino a metà cottura

nei pasti ricchi di **proteine** si consiglia l'associazione con verdure

Alimenti che aumentano il meteorismo

Frappé, pannamontata

Cacao, cioccolato al latte, cioccolato fondente, cioccolato in tazza

Legumi: fagioli, fave, lenticchie (da soli o come componenti di zuppe tradizionali)

Alcune verdure: cipolla, cavoli, cavoletti di Bruxelles, cime di rapa, melanzane, carote (ammesse in piccoli quantitativi), lupini. Usare con moderazione i minestrone e i passati di verdura

Frullati di frutta (con o senza latte)

Bevande gasate

Maionese, salse a base di maionese

Zabaione

Gelato

Pasticceria fresca e secca

Zucchero, marmellata

Mollica di pane (in presenza di pancia gonfia e meteorismo si consiglia l'utilizzo di pane abbrustolito, fette biscottate o crackers)

Sostituire spesso il riso alla pasta

Brodi di carne o fatti con **dadi ed estratti di carne**

Vino rosso, alcoolici, aperitivi

Liquidi in grande quantitativo ai pasti (bere spesso tra un pasto e l'altro)

Formaggi fermentati piccanti

Pepe, fritture, cibi troppo freddi o caldi,

Cibi assunti ad orari irregolari (utili 3 pasti principali ed eventualmente 2 merende)

Cibi poco masticati, ingoiati in fretta, parlando mentre si mastica

Alimenti consigliati in caso di meteorismo

FINOCCHIO: modera le fermentazioni intestinali e favorisce l'espulsione dei gas
MIRTILLO e MIRTO: possiedono una notevole azione antifermentativa e antiputrefattiva
MELA: ricca di **fibre** interviene nella regolazione delle reazioni fermentative intestinali
MENTA: favorisce l'eliminazione dei gas, diminuendo le fermentazioni ed il meteorismo