

## Dieta per gonfiore di pancia: la soluzione per sgonfiarsi

Vi capita mai di sentirvi gonfie come un pallone? Guardarvi allo specchio e constatare che la vostra pancia è inspiegabilmente più grande rispetto al solito? Il problema del gonfiore di stomaco non va preso alla leggera: di solito sorge in concomitanza delle vacanze a causa di un pasto particolarmente pesante, di un regime alimentazione poco equilibrato o a seguito di problemi di digestione, come intolleranze o per la sindrome dell'intestino irritabile. Qui di seguito vedremo in breve quali sono le principali cause di questo disturbo per poi passare alla **soluzione del problema, la dieta per il gonfiore di pancia**.

### Sintomi del gonfiore di pancia

Se la nostra pancia si è gonfiata da un giorno all'altro senza dolori o altri sintomi evidenti, non c'è troppo da preoccuparsi, il problema è, nella maggior parte dei casi, di carattere alimentare e seguendo una dieta equilibrata è possibile sgonfiare la pancia e ritrovare la salute. Se però il disturbo persiste nel tempo è sempre bene consultare il vostro medico di base che saprà guidarvi verso delle analisi più accurate.

Solitamente la pancia gonfia è associata ad alcuni sintomi che ci aiutano a capire se le cause sono di carattere patologico o alimentare permettendoci così di affrontare il disturbo con gli strumenti più adatti:

- **Avere la pancia gonfia non vuol dire essere grassi**, i sintomi dei due disturbi infatti sono molto differenti. Il gonfiore addominale appare infatti più come un palloncino gonfio che si localizza solo all'altezza dell'intestino assieme ad una sensazione di tensione.
- Se le cause sono di carattere alimentare, il disturbo sorge solitamente dopo un pasto abbondante o durante un periodo di sgarri a tavola.
- Può capitare che il gonfiore di pancia sia accompagnato da nausea, meteorismo, crampi, flatulenza, stitichezza oppure diarrea.

### Che cosa provoca il gonfiore della nostra pancia?



Vediamo ora quali sono le cause principali alla base del disturbo, soffermandoci maggiormente su quelle di carattere alimentare, perché potremo contrastarle con la nostra dieta per gonfiore di pancia:

- L'aerofagia è una delle principali cause del gonfiore addominale: **mangiare in fretta provoca l'ingestione di molta aria** nello stomaco che va ad accrescere il gonfiore;
- Anche l'assunzione di bevande gassate accentua i sintomi, in particolar modo la birra, altamente sconsigliata se vogliamo sgonfiare la pancia;
- Strano ma vero anche lo stress rientra fra le cause scatenanti alla base dell'aerofagia;
- Fumare incrementa il rischio d'insorgenza del gonfiore accentuando così i sintomi del problema;
- Alcuni alimenti, durante il processo digestivo, fermentano all'interno del nostro organismo liberando dei gas che dilatano lo stomaco: se possibile cercate di evitare cibi che contengono lievitati, zuccheri artificiali, cibi fritti o troppo speziati. Ovviamente se soffrite di intolleranza al lattosio evitate tutti i cibi che contengono latticini, ma anche il glutine può gonfiare la pancia soprattutto se il nostro organismo non riesce a digerirlo correttamente;
- In caso di mestruazioni è sintomo comune un leggero rigonfiamento della pancia nei giorni che precedono il ciclo, non preoccupatevi troppo;

## Dieta per gonfiore di pancia

Eccoci dunque giunti al fulcro del nostro articolo, **dove analizzeremo giorno per giorno una dieta che ci aiuterà a sgonfiare la pancia**. Durante la nostra settimana di dieta andremo ad eliminare tutti quegli alimenti che non facili da digerire o che provocano gas durante la digestione. Se soffrite di aerofagia invece, vi consiglio di prendere qualche accortezza durante i pasti, cominciando a mangiare più lentamente o provando con il carbone vegetale. Ogni buona dieta comincia dall'inizio della settimana! Siete pronte? Cominciamo!

## Lunedì

Colazione: Caffè e frutta secca, evitate il latte se vi è possibile. Se siete abituate a mangiare molto a colazione potete aggiungere delle fette biscottate integrali con marmellata a scelta;

Pranzo: Due uova sode con verdure a scelta tra carote, spinaci e asparagi;

Spuntino: Un succo di frutta possibilmente senza zuccheri oppure frutta a scelta;

Cena: Patate lesse con tonno e verdure di stagione;



## Martedì

Colazione: Tè verde e brioche possibilmente integrale, se non potete fare a meno del caffè la mattina, cercate di berlo senza zucchero;

Pranzo: 80 g di pasta al pesto o in bianco se preferite, condite con un filo d'olio e se non vi basta mangiate una mela a fine pasto;

Spuntino: Frutta a volontà, scegliendo tra mele, pere, banane o ananas;

Cena: Filetto di manzo con contorno di insalata verde e rucola;

## Mercoledì

Colazione: Succo di frutta senza zucchero con fette biscottate con marmellata;

Pranzo: 80 g di riso basmati con zucchine;

Spuntino: Fiocchi d'avena con burro d'arachidi;

Cena: Insalata di pollo con carote, insalata verde, cetrioli e crostini di pane integrale;

## **Giovedì**

Colazione: Un uovo sodo e un toast integrale con prosciutto e formaggio, una tazzina di caffè nero;

Pranzo: 80 g di pasta e ceci. Un piattino di insalata verde come contorno;

Spuntino: Yogurt magro senza grassi con una banana tagliata a fettine;

Cena: Insalata di salmone fresco con carote e valeriana;

## **Venerdì**

Colazione: Tè a scelta e brioche integrale, qualche biscotto possibilmente integrale;

Pranzo: Uova in padella con verdure lesse a scelta e due gallette integrali;

Spuntino: Frullato di mirtilli o frutta a scelta;

Cena: Riso alla pilaf con piselli;

## **Sabato**

Colazione: Caffè nero con fette biscottate integrali e marmellata;

Pranzo: 70 g di pasta al pomodoro con tonno e olive;

Spuntino: Una mela oppure un frutto a scelta;

Cena: Bistecca di manzo con spinaci o altre verdure a scelta;

## **Domenica**

Colazione: Latte di soia con biscotti e miele a scelta;

Pranzo: Minestra di fagioli orzo e legumi;

Spuntino: Cioccolata fondente;

Cena: Risotto agli asparagi con contorno di insalata verde;



### **Cibi da evitare per la dieta per gonfiore di pancia**

Dopo aver visto brevemente i cibi da assumere durante la vostra settimana di dieta, voglio darvi qualche linea guida da seguire per seguire un'alimentazione equilibrata sana ed evitare tutti quei cibi che rischiano di incrementare il vostro gonfiore di stomaco:

- Evitate lo yogurt quando potete, perché fermenta durante la digestione;
- Evitate le bibite gasate, birra, alcolici e bibite troppo zuccherate;
- Alcune verdure, provocano rilascio di gas durante la digestione, evitate pomodori, cavoli e peperoni;
- Sconsiglio di mangiare la pizza più di una volta ogni due tre settimane e consiglio di diminuire dosi di pane e alimenti particolarmente lievitati;
- Riducete l'assunzione di formaggi o latticini in generale soprattutto se soffrite di qualche intolleranza;

Se il problema del gonfiore perdura nel tempo vi consiglio di consultare il medico, vi aiuterà a trovare la terapia più adatta alle vostre esigenze, magari prescrivendovi le analisi per scovare qualche intolleranza.