

### Alimenti per combattere l'aria nella pancia

#### Salute e Benessere

Inviato da : Flora Rossi

Pubblicato il : 24/10/2024 9:40:00

**Flatulenza: la dieta per avere la pancia piatta ed evitare la fermentazione dei cibi.**

Le chiamiamo in vario modo: puzette, peti, scorregge, rumorini. Il tutto per indicare quella sgradevole e a volte dolorosa sensazione di gonfiore addominale che si avverte quando c'è aria nel colon. È la **flatulenza**, il più delle volte legata a un fenomeno di putrefazione degli alimenti non digeriti o non espulsi correttamente, che generano gas e quindi premono sulle pareti intestinali. Di solito la **flatulenza** è dovuta alla sindrome del colon irritabile o all'assenza di enzimi per la scomposizione di determinati cibi. Questi sintomi possono essere tanto accentuati da far sospettare l'esistenza di gravi malattie intestinali, cosa che il più delle volte non ricorre e che, in ogni caso, solo una colonoscopia potrebbe appurare con certezza. Ecco perché è bene sapere quali sono gli **alimenti per combattere l'aria nella pancia**.

## Aria nella pancia: perché?

Ciascuno di noi produce quotidianamente una certa quantità di gas che viene a poco a poco eliminata attraverso l'ano. Se così non fosse non potremmo vivere.

La flatulenza, ossia l'eccessiva produzione di gas nel tratto intestinale, è un disturbo estremamente diffuso e noto da

tempi immemorabili, tant'è vero che la medicina popolare abbonda di rimedi atti a combatterla.

La **flatulenza** si distingue dall'**aerofagia** che invece l'accumulo di **aria nello stomaco** (non nell'intestino) perché ingerita dalla bocca (di solito a causa dello stress, dell'uso di gomme da masticare, di sostanze gassate, ecc.).

La flatulenza può essere combattuta con una sana dieta, controllata e bilanciata. Esistono infatti degli **alimenti per combattere l'aria nella pancia** che tutti dovremmo conoscere. Ecco quali sono.

### Latte: il peggior nemico dell'intestino

Il **lattosio**, cioè lo zucchero contenuto nel latte, è una vera calamità per le persone che hanno un deficit di **lattasi** l'enzima che «spezza» la molecola del lattosio in due frammenti più piccoli facilmente assimilabili. Nei soggetti affetti da intolleranza al lattosio, due tazze di latte fanno aumentare di otto volte la **produzione di gas**.

Circa il 70% della popolazione mondiale non può bere lattosio o prodotti caseari senza accusare disturbi digestivi più o meno intensi. Questa condizione è diffusa nelle zone meridionali dell'Europa che non al nord dove, storicamente, si è abituati a bere latte. Prima di sottoporsi a lunghe trafilerie diagnostiche è quindi utile considerare la possibilità che i disturbi siano

provocati da un'intolleranza al lattosio.

Le persone normali assorbono circa il 92% del lattosio contenuto nel latte mentre quelle con l'intolleranza ne assorbono una percentuale tra il 25 e il 58%. Se sospetti di essere affetto da un'intolleranza al lattosio evita di consumare prodotti caseari per almeno due settimane. Controlla anche le etichette di tutti i cibi confezionati, che spesso contengono siero di latte o **latte in polvere**.

Pensa ad esempio al petto di pollo o di tacchino a fette e imbustato, al purè di patate confezionato, ecc.

Come il latte bisogna evitare anche il **burro**.

## Yogurt: può essere utile contro i gas?

Chi non è affetto da intolleranza al lattosio, può trovare nello yogurt un alimento per **combattere l'aria nella pancia**. Meglio prendere quello naturale che non aromatizzato o ai frutti.

## Legumi

Gli oligosaccaridi, micidiali produttori di gas, sono particolarmente abbondanti nei **fagioli**. Il nostro organismo non possiede l'enzima (alfa-galattosidasi) necessario a digerirli, per cui questi zuccheri arrivano in grandi quantità nel colon ove hanno le reazioni appena descritte. I **fagioli**, tra tutti i legumi, fanno aumentare di 12 volte la quantità di gas prodotta

nell'intestino crasso.

## Come rendere innocui i fagioli

I fagioli risultano meno dannosi se **tenuti a mollo in acqua**. Ricercatori del ministero dell'Agricoltura statunitense sono riusciti a eliminare il 50% del potenziale gassoso da sette diverse qualità di fagioli secchi. Ecco la ricetta. Sciacqua i fagioli e versali in acqua bollente. Falli cuocere per tre minuti a pentola coperta poi spegni il gas e lasciali raffreddare per due ore. Scola i fagioli, rimettili nella pentola e ricoprili d'acqua a temperatura ambiente. Dopo due ore circa ripeti l'operazione e lasciar riposare i fagioli per tutta la notte. Al mattino potrai scolarli, sciacquarli con acqua a temperatura ambiente e cuocerli in acqua per 75-90 minuti.

## Crusca

In generale tutti gli [alimenti che combattono la stitichezza](#) non vanno d'accordo con l'aria nella pancia. Tra questi c'è la crusca, che genera grosse masse di cibo nell'intestino che possono dar luogo a putrefazione se non bene espulse. Leggi [Alimenti per andare di corpo](#).

## Amidi

Tutti gli alimenti ricchi di amidi possono esaltare la produzione di gas: frumento, avena, patate, pasta, mais e pane. Il riso, invece, di solito, combatte l'aria ed è di facile assorbimento.

## Verdure e frutta

Broccoli, cavolini di bruxelles, spinaci, carciofi, verza, cavolo nero, cavolo rosso, cappuccio, cavolfiore non sono indicati per chi vuole l'addome piatto.

Mele e banane sono astringenti: non favorendo quindi l'espulsione del cibo e anzi addensandolo, sono poco indicati a chi soffre di flatulenza. Un litro di **succo di** mela quadruplica la produzione di gas.

## Come individuare gli alimenti a rischio

Di solito l'aria nella pancia è anche legata a fattori soggettivi di maggiore o minore tolleranza a determinati alimenti. Per cui un'indagine individuale il metodo migliore per scovare il vero responsabile, eliminando per almeno due settimane un cibo e verificandone i risultati, per poi passare, di volta in volta, agli altri cibi. Spesso peraltro può emergere che dietro la flatulenza si cela una causa **psicogena**.

## Le ore della giornata a rischio

Di solito l'aria si forma a tre ore di distanza dal pasto. A partire da questo momento il gas inizia ad accumularsi e il massimo della flatulenza si raggiunge a 5 ore dal pasto. Il disturbo inizia a decrescere dopo 7 ore.

## Addio gas nella pancia con zenzero ed aglio

Aggiungendo zenzero ed aglio agli alimenti responsabili del gas nella pancia, come i fagioli, ridurrai il loro potenziale danno. Entrambe queste sostanze infatti sono rimedi ottimo contro l'aria nella pancia, ben noti alla medicina popolare.

## Dolci e dolcificanti

L'**eccesso di zucchero** nell'intestino puÃ² procurare aria nella pancia. Fai attenzione al **sorbitolo**, spesso contenuto nei dolciumi ipocalorici. Anch'esso produce gas.

Ã