

Che cosa fare in caso di flatulenze?

Le flatulenze avvengono a causa di:

- a) assimilazione eccessiva di gas (ad es. ingestione frequente di aria durante la deglutizione)
- b) produzione eccessiva di gas a causa dei batteri presenti nell'intestino crasso
- c) passaggio rallentato del gas dall'intestino

Le flatulenze possono diminuire con i provvedimenti seguenti:

a) Diminuzione dell'assimilazione di gas:

☺ Prendetevi il tempo necessario per mangiare e masticate bene. Evitate le situazioni di stress.

☺ Evitate le circostanze che incentivano la deglutizione di aria diretta o indiretta (a causa di una salivazione eccessiva), quali:

protesi dentarie non fisse, mangiare in maniera frettolosa, bevande gassate, la masticazione di gomme e tabacchi, fumo

b) Diminuzione della produzione di gas: *DIPENDE DAL SINGOLO INDIVIDUO!*

☺ Prediligere alimenti che stimolano meno la formazione di gas quali:

- cibi proteici (carne, pollo, pesce, uova, riso)

- avocado, lattuga, olive, pomodori, zucchine o verdure stufate

☺ Evitare cibi che favoriscono la fermentazione batterica nell'intestino crasso (ovvero scioglimento del cibo da parte dei batteri), quali:

- carciofi, cavolfiori/cavolini di Bruxelles, fagioli, broccoli, cicoria belga, cetrioli, cavoli, carote, aglio, lenticchie, rapanelli, sedano, cipolle

- mele, albicocche, banane, pere, fichi, prugne, uva e il loro succo

- pane appena sfornato, birra

- surrogati dello zucchero (ad es. caramelle/gomme da masticare senza zucchero, prodotti light)

c) Aumento del passaggio di gas dall'intestino:

☺ Indossare un abbigliamento comodo che non impedisca il passaggio del gas

☺ Un movimento regolare (passeggiata digestiva) aiuta il transito intestinale

☺ Prevenire le costipazioni (per esempio mediante l'attività fisica e l'ingestione di una quantità sufficiente di liquidi)

Che cosa fare in caso di flatulenze?

| Cause delle flatulenze | | |
|---|--|--|
| Assimilazione di gas elevata | Produzione di gas elevata (intestino crasso) | Passaggio rallentato del gas |
| - deglutizione frequente di aria - bevande gassate | - cibi ricchi di fibre | - ad esempio attività fisica insufficiente |
| Contromisure | | |