

Con il termine METEORISMO si è soliti indicare un eccesso di gas



intestinali che causa spasmi, distensione e disagio addominale, talora con dolore, emissione di gas per via rettale e rumori intestinali percepibili.

Tra le cause che determinano tale fenomeno ricordiamo cattive abitudini igienico-alimentari (pasti frettolosi, eccesso di bevande gassate), iperproduzione fisiologica di gas dovuta alla composizione dell'alimento (es. legumi, dolcificanti artificiali), disbiosi intestinale (modifiche della flora batterica), sindrome dell'intestino irritabile, intolleranze alimentari al lattosio o al glutine, stipsi.

### **CONSIGLI PRATICI PER TRATTARE IL DISTURBO :**

- Mangiare lentamente e masticare con regolarità
- Abolire o ridurre il fumo
- Svolgere costante attività fisica
- Non bere bevande gassate e limitare il consumo di grassi
- Seguire terapia con probiotici per riequilibrare la flora batterica
- Preferire verdura cotta
- Evitare i seguenti alimenti : latte, formaggi teneri, ricotta (concessi grana, groviera, asiago), insaccati (concessi bresaola, prosciutto magro, culatello), cipolla, verza, cavolo, cavolfiore, peperoni, derivati integrali, dolciumi in genere, melanzane, frutta secca, panna montata, legumi (meglio se passati), frutta (concesse mele, banane, spremute filtrate di agrumi
- Evitare dolcificanti contenenti sorbitolo, mannitolo, xilitolo.

Alcuni alimenti consigliati in caso di METEORISMO sono il FINOCCHIO, perché modera le fermentazioni intestinali e favorisce l'espulsione dei gas; il MIRTILLO, perché possiede una notevole azione antifermentativa e antiputrefattiva; la MELA, in quanto è ricca di fibre ed interviene nella regolazione delle reazioni fermentative intestinali; la MENTA perché favorisce l'eliminazione dei gas, diminuendo le fermentazioni ed il meteorismo.

A volte il meteorismo può comparire in corso di malattie epato-biliari ed intestinali, nelle quali il normale assorbimento dei gas ed il loro trasporto nel torrente circolatorio è compromesso, con conseguente accumulo di aria nell'intestino. E' pertanto opportuno un giudizio medico per inquadrare il significato di tale disturbo.

### **MATERIALE INFORMATIVO PER UTENTI NON ESPERTI**