

L'angolo di Nicola Sorrentino



Con una leggera attività fisica ed eliminando carni grasse e bevande gassate si evita il gas nella pancia

UNA DIETA CORRETTA CONTRO IL GONFIORE

Caro dottore ogni giorno il pranzo di mezzogiorno mi lascia un gonfiore addominale fastidioso e a volte anche dolorante. Come regolarci per evitare questo disturbo? Quali sono gli alimenti giusti da scegliere e come comportarsi?

Antonia da Como

Carissima Antonia,
il gas che si forma nell'addome può dipendere dall'aria introdotta durante un pasto consumato troppo velocemente. È buona abitudine dedicare al pranzo il tempo necessario, masticando con calma e correggendo il

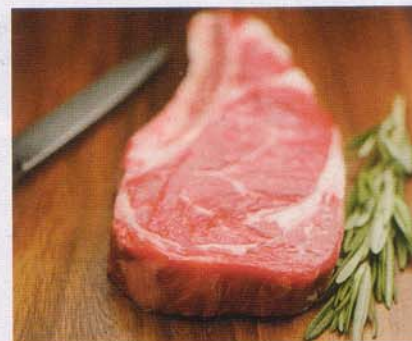


regime dietetico. Le regole non sono uguali per tutti e spesso un alimento fastidioso per una persona, non lo è per un'altra. Comunque chi soffre di gonfiore addominale dovrebbe evitare le bevande gassate o troppo zuccherine e tutti quegli alimenti che per loro natura favoriscono i processi fermentativi nell'apparato digerente (fagioli, broccoli, cavoli, cavolini di Bruxelles, spinaci, piselli, peperoni verdi, cetrioli, prugne, ravanelli, cipolle, meloni, noci), il formaggio (specie se stagionato) e la frutta a fine pasto. Optate per carni povere di grasso (in quantità limitate) e soprattutto date la preferenza al pesce più digeribile. L'uso di spezie quali anice, dragoncello, zenzero aiuta a ridurre la produzione dei gas intestinali. Una tazzina di caffè facilita la ripresa lavorativa e aiuta la digestione. Dopo il pasto non restate seduti, o peggio ancora non sdraiatevi, cercate di muovervi o di dedicarvi a una attività fisica leggera. Tisane a base di finocchio, tiglio, camomilla possono aiutare.

IN BREVE

MENO CARNE ROSSA FA BENE AL CUORE

Chi sceglie alimenti diversi dalla carne rossa per introdurre proteine ha meno possibilità di ammalarsi al cuore. A stabilirlo uno studio dei ricercatori della Harvard School of Public Health di Boston condotto su oltre 80mila infermiere.



DIETA VARIA E VEGETALE SPECIE PER I FUMATORI

Una dieta con molti vegetali e varia aiuterebbe a ridurre il rischio di tumore ai polmoni, soprattutto tra i fumatori. A sostenerlo uno studio su cancro e nutrizione chiamato "Epic". La soluzione migliore, però, è quella di smettere di fumare.

GLI ENERGY DRINK RARAMENTE AIUTANO

Sono molto venduti, ma non sembra abbiano tutti gli effetti benefici che vengono pubblicizzati. Secondo uno studio americano, infatti, gli energy drink offrono solo un minimo miglioramento nelle prestazioni sportive e non aiutano a perdere peso.

