

Via il gonfiore per essere bella e sana

Quando l'addome è teso ci si vede brutte e si sta fisicamente male. Da cosa dipende? Spesso la causa è nell'intestino, come spiega il dietologo Nicola Sorrentino qui e in un libro appena uscito

di **Nina Gigante** @nina_giga

Pantaloni che non si allacciano, gonne che tirano, abiti che segnano la vita. Noi donne sappiamo bene quanto fastidioso sia il gonfiore addominale, quella sensazione di avere un palloncino teso dalla bocca dello stomaco fin sotto l'ombelico. La pancia si gonfia all'improvviso, spesso dopo un pasto, anche leggero, e non è detto che sparisca a stomaco vuoto. In più, può accompagnarsi anche a meteorismo, crampi, nausea, stitichezza, mal di testa e spossatezza. Da cosa dipende e, soprattutto, come evitare di avere questo disturbo? Lo abbiamo chiesto a Nicola Sorrentino, nutrizionista e dietologo, autore del libro appena uscito *Siamo gonfi, non siamo grassi!* (Mondadori Electa).

C'è una causa all'origine del gonfiore addominale?

«Spesso, chi viene da me lamentando questo disturbo, crede di soffrire di intolleranze alimentari che, se escludiamo problemi specifici di celiachia, gluten sensitivity, intolleranza al lattosio o al nichel, non solo non sono scientificamente provate, ma non hanno niente a che fare con l'aria nella pancia. C'è chi mangia troppo velocemente e voracemente, ingurgitando aria. Altri abusano di chewing gum e bevande gassate, altri ancora si concedono pranzi eccessivi, anziché piccoli e frequenti, magari a base di cibi che fermentano nell'intestino».

Cosa significa che i cibi fermentano nell'intestino?

«Nella maggioranza dei casi, il gas prodotto in quantità eccessive o non assorbito in maniera corretta è dovuto a un'alterazione del microbiota, cioè dell'insieme dei microrganismi che vivono nel nostro intestino e spezzano le lunghe catene dei carboidrati, fra cui gli amidi dei cereali, la pectina della frutta o le fibre vegetali dei legumi, rendendoli digeribili. Quando questi batteri non lavorano bene, per colpa di stress, cattive abitudini alimentari, terapie farmacologiche pesanti, ecco che i cibi restano più a lungo nell'intestino, fermentano e provocano gonfiore».

Quindi contano sia lo stile di vita sia quello che si sceglie a tavola. A questo proposito, i cibi ricchi di fibre provocano o no il gonfiore?

«Quando vogliamo sgonfiarci le fibre sono utili e dannose allo stesso tempo. Quelle di cereali, legumi e verdure sono preziose perché, consumate con la giusta quantità d'acqua, facilitano il transito intestinale, aiutandoci a regolarizzarlo e diminuendo la tensione. Tuttavia è vero che, se assunte in dosi elevate, irritano la parete intestinale, peggiorando la situazione. Ognuno di noi dovrebbe regolarsi a partire dallo stato del suo intestino: a chi soffre di stitichezza consiglio un più alto contenuto di fibre, mentre in casi di gonfiore o diarrea sarebbe dannoso».

NICOLA
SORRENTINO

Siamo
GONFI
non siamo
GRASSI

**4 DIETE
IN UN LIBRO**

Il dietologo Nicola Sorrentino torna in libreria con *Siamo gonfi, non siamo grassi* (Mondadori Electa). Basato su anni di studi ed esperienza ambulatoriale, identifica le cause del gonfiore femminile e maschile e propone quattro diete, ognuna per un problema specifico, fra cui la menopausa.



GETTY

Sono le donne a soffrire di più di gonfiore addominale: il rapporto rispetto agli uomini è di 3 a 1.



Sette giorni a dieta per svoltare

Può bastare una settimana per sentirti meglio e sconfiggere il gonfiore. Segui questa dieta, ricordando di bere almeno un litro d'acqua al giorno, lontano dai pasti. Se sei abituata, puoi anche concederti un bicchiere di vino a cena. Cammina o muoviti per 30-40 minuti al giorno: ti aiuta a sentirti più leggera. E, prima di andare a dormire, sorseggia una tisana a base di anice, finocchio, menta, timo, camomilla, zenzero, dalle proprietà rilassanti e sgonfianti.

	A PRANZO	A CENA
LUNEDÌ	70 g di prosciutto crudo e pomodorini, 1 panino integrale: in caso di gonfiore dovuto a stitichezza, le fibre aiutano il transito.	Pasta e zucchine con aglio, basilico e menta e pecorino grattugiato.
MARTEDÌ	80 g di riso bollito con 1 cucchiaino di parmigiano e 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva.	Uova strapazzate con fagiolini, 1 panino integrale.
MERCOLEDÌ	1 piatto di minestrone di verdure senza legumi.	Piccatine di vitello con pomodoro e origano, 1 piatto d'insalata di carote crude condite con aceto balsamico (così aggiungi sapore ai tuoi piatti senza dover ricorrere al sale), 1 panino integrale.
GIOVEDÌ	80 g di riso bollito con 1 cucchiaino di parmigiano e 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva.	1 piatto di finocchi e zucchine a vapore con salsa di soia, 1 ora all'acquapazza, 1 panino integrale.
VENERDÌ	150 g di roast beef con verdure cotte e crude, 1 cucchiaino di aceto balsamico e 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva.	80 g di mezzi ziti al ragù vegetariano.
SABATO	80 g di riso bollito con 1 cucchiaino di parmigiano e 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva.	Fricassee di verdure con quinoa, uno pseudocereale senza glutine, ricco di proteine e vitamine B, che non provoca gonfiore.
DOMENICA	70 g di bresaola con lattuga e pomodorini, 1 panino integrale.	2 patate piccole bollite, dadolata di tofu alla pizzaiola: il tofu è una fonte di proteine vegetali magre e a basso rischio di gonfiore.

TUTTI I GIORNI

A COLAZIONE

Caffè o tè, 1 bicchiere di latte (soia, riso, mandorle) o 1 yogurt magro, ricco di lattobacilli utili a mantenere il microbiota intestinale in buona salute, 2 fette biscottate o 30 g di cereali.

A METÀ MATTINA

1 spremuta d'agrumi, 3 noci o 10 mandorle, che saziano a lungo l'appetito e, fra la frutta secca, sono quelle che meno fermentano.

A MERENDA

1 yogurt magro o 1 quadretto di cioccolato fondente.

Pancia piatta? Occhio alla scelta dei cibi

Una volta giunti nell'intestino, alcuni cibi fermentano e producono gas creando tensione a livello addominale. Sono quelli che contengono maggio-

ri quantità dei cosiddetti FODMAP (acronimo inglese di oligosaccaridi, disaccaridi, monosaccaridi e polioli fermentabili), i carboidrati responsabili

del gonfiore. Nessun alimento è privo di Fodmap, ma alcuni ne contengono più di altri: impara a distinguerli con la tabella qui sotto.

	Gonfiano di più	Gonfiano di meno
Verdure	Asparagi, carciofi, cipolle, porri, aglio, legumi, taccole, barbabietole, verza, sedano, granturco.	Erba medica, bok choy (cavolo cinese), peperoni, carote, erba cipollina, fagiolini, cetrioli, lattuga, pomodori, zucchine.
Frutta	Mele, pere, mango, anguria, pesche, prugne.	Banane, arance, mandarini, uva, melone.
Latte e derivati	Latte vaccino, yogurt, formaggi molli, panna, crema pasticcera, gelati.	Latte e yogurt senza lattosio, formaggi stagionati.
Fonti proteiche	Legumi.	Carni varie, pesce, tofu, tempeh.
Pane e cereali	Segale, frumento, cereali, pasta di grano duro.	Pane e pasta senza glutine, pane al farro di pasta madre, riso soffiato, avena, riso, quinoa.
Biscotti e snack	Cracker di segale, biscotti a base di grano.	Biscotti senza glutine, torte di riso, petali di mais.
Noci e semi	Anacardi, pistacchi.	Mandorle, semi di zucca.

4 COSE DA RICORDARE

1 Bevi acqua in abbondanza: aiuta la motilità intestinale ed elimina le tossine.

2 Preferisci più pasti contenuti e ripetuti nell'arco della giornata rispetto a pranzi e cene abbondanti.

3 Assumi i probiotici: possono regolarizzare le funzioni digestive e promuovere così lo sgonfiamento.

4 Fai yoga e ginnastica dolce: sono ideali perché mantengono il tono muscolare addominale senza sforzarlo.



CON STARBENE SEI IN FORMA PRIMA DELL'ESTATE

Lo sappiamo tutte: il segreto è pensarci adesso e non rimandare. Per arrivare in forma all'estate, *Starbene*, il settimanale che ti offre consigli su salute e fitness, da questa settimana propone un programma di dimagrimento in tre step che ti aiuta passo passo. Il primo inserto è dedicato a un regime alimentare bruciagrassi, basato sulla dieta mediterranea e articolato in tre fasi: detox, dimagrimento e mantenimento. Per ognuna, tanti consigli su quali alimenti scegliere e i metodi di cottura migliori. Il secondo inserto, in uscita il 13 marzo, sarà dedicato al fitness, con un programma di attività aerobica da fare a casa o all'aria aperta e un total body di tonificazione completo di schede per gli esercizi. Il terzo appuntamento, infine, sarà in edicola il 20 marzo e si occuperà di bellezza a 360°: prodotti, automassaggi, trattamenti estetici e programmi in beauty farm.