

farmacievalcomino@gmail.com

LA SOLUZIONE AL DISTURBO / Il binomio vincente della Sanitas Farmaceutici 1931

Gonfiore addominale, il più diffuso fra i disturbi gastro-intestinali

Dott.ssa MARIANGELA FERRARO
Farmacista - Atina

Uno dei disturbi molto frequenti al giorno d'oggi e che accomuna donne e uomini, indipendentemente dall'età, è il gonfiore addominale. Sempre più spesso, le persone che ne soffrono si rivolgono in primo luogo al farmacista, una figura familiare, con cui parlare ed esprimere il disagio che una condizione fisica simile può causare, cercando un consiglio utile sulla corretta alimentazione, individuando insieme, magari con il supporto di un autotest diagnostico, cui sottoporsi in farmacia, gli alimenti, principale causa del gonfiore e quindi assolutamente da escludere dalle quotidiane abitudini alimentari. Le cause più diffuse sono da ricercare senz'altro negli eccessi a tavola, che possono, con gli anni sviluppare vere e proprie intolleranze alimentari. Il sintomo più evidente è senza dubbio l'accumulo di gas.

Se non viene espulso, il gas può dare luogo a gonfiore addominale. Anche alcune condizioni patologiche quali la sindrome dell'intestino irritabile e l'intolleranza al lattosio, ne sono cause frequenti. La sindrome dell'intestino irritabile (*IBS irritable bowel syndrome*) è una patologia che causa crampi e dolore addominale, dando luogo ad accumulo di gas, con conseguente addome disteso e dolore. Soltanto negli USA, come emerge dai dati degli istituti nazionali di sanità, una persona su sei presenta sintomi di IBS. L'intolleranza al lattosio è una condizione che determina l'incapacità da parte dell'organismo di digerire questo zucchero, presente nel latte e nei latticini in generale. Quando l'addome si gonfia entro due ore dall'ingestione di latticini, è possibile che si tratti di una intolleranza al lattosio, a sua volta provocata da un deficit dell'enzima lattasi, in grado di scindere il lattosio in glucosio e galattosio. Non correttamente digerito infatti, il lattosio resta nell'intestino, dove viene fatto fermentare dalla flora batterica intestinale, con conseguente produzione di gas e in casi più seri, provocando anche episodi di diarrea. Un valido supporto potrebbe essere rappresentato dalla scelta di un integratore alimentare, da assumere quotidianamente in corrispondenza dei pasti principali, che contenga alfa e beta-galattosidasi, enzimi digestivi del lattosio e degli alimenti che lo contengono, riducendo la fermentazione e la produzione di gas intestinale. Altri fattori meno frequenti so-



no: la presenza di calcoli biliari, un blocco intestinale, pancreatite, la presenza di una cisti ovarica, o un eccessivo aumento di peso. Anche l'ingestione di aria, dovuta allo stress, al nervosismo e ad un'alimentazione ricca di fibre in eccesso, possono

Beta-galattosidasi e alfa-galattosidasi i due elementi decisivi nell'efficacia dell'Elgasin

contribuire allo sviluppo di gas intestinale. E' vero, frutta e verdura, oltre ad essere ricche di vitamine e sali minerali, favoriscono un regolare transito intestinale e, per questo, non dovrebbero mai mancare sulla no-

stra tavola, ma è altresì noto che è sufficiente mangiarne un po' più della norma per scatenare quel processo di fermentazione che provoca gonfiore dell'addome e coliche. Non solo verdura e frutta, ma anche gli zuccheri presenti nella pasta, nel pane e nelle farine bianche, provocano gonfiore e tensioni addominali, in egual modo legumi, ortaggi, frutta secca.

Ma allora cosa mangiamo? Bisognerebbe prediligere verdure a foglia piccola, che fermentano meno e centrifugare i legumi e gli ortaggi, in modo da eliminare la parte di fibra meno digeribile. Un'abitudine molto frequente, ma da evitare, è quella di consumare frutta a fine pasto, in quanto aumenta notevolmente la fermentazione, meglio mangiarne a metà mattinata, o nel break pomeridiano. In modo particolare, dopo i sessant'anni molte persone hanno i diverticoli, piccole tasche che si

formano nella parte finale dell'intestino, dove si può accumulare dell'aria. Il supporto del farmacista consiste proprio nel guidare il paziente verso una scelta corretta dei cibi, evitando in questo caso latte, formaggi e cibi grassi in genere, fibre in eccesso, alcolici, caffè e bibite gassate, dando la preferenza a verdure cotte, cereali, pesce, carne bianca, uova, legumi con moderazione. Può risultare utile adottare alcune abitudini quotidiane, come masticare con lentezza senza fagocitare il cibo, evitando bevande gasate, ricche di anidride carbonica, che accresce la presenza di gas nell'addome ed evitare di masticare gomme americane, introducendo grossi volumi di aria nello stomaco.

Molto spesso sulle nostre tavole sono presenti sempre gli stessi alimenti, anche se in forma diversa: frumento (pane, crackers, pasta, biscotti, grissini), latte

(formaggio, yogurt, burro, panna), sale, zucchero e cibi lievitati in genere. Bisognerebbe suddividere i pasti della giornata in cinque momenti, di cui tre principali (colazione, pranzo e cena) e due merende intermedie; in tal maniera si facilita e non si appesantisce la digestione. Un ruolo fondamentale è rappresentato dall'attività fisica, che consente la motilità intestinale. E' importante sapere che spesso la componente psicosomatica rappresenta un fattore determinante nella manifestazione di disturbi gastrointestinali, sia a livello acuto che cronico. Lo stress e il conseguente rilascio di catecolamine può scatenare una serie di reazioni enteriche tra le quali appunto il gonfiore addominale, accompagnato da meteorismo e diarrea. Lo stress cronico, allo stesso modo, può incidere sull'eziopatogenesi della sindrome dell'intestino irritabile; inoltre la suggestione e la convinzione che un alimento possa dare origine a disturbo molto spesso rappresenta il fattore principale di innesco del sintomo. Tra i rimedi naturali che il farmacista può consigliare, vi sono tisane, o decotti, a base di finocchio, preparati naturali a base di zenzero, che, oltre a ridurre il gonfiore, attenua la nausea che ne consegue, associata alla sensazione di pienezza gastrica. In ultimo, certo non per importanza, il "vecchio" carbone vegetale ha la capacità di assorbire i gas presenti nell'intestino, senza avere particolari effetti collaterali e questo lo rende uno dei rimedi, cui si fa ricorso più frequentemente.



SCONTATO DEL 15% IN TUTTE LE FARMACIE DELLA RETE PER TUTTO L'ANNO