

«**Certe volte mi sembra di avere un pallone nella pancia** e quel che è peggio ho un bisogno frequente di fare arie. Quando vado in ferie sto meglio, è come se mi sgonfiassi. Ho fatto i controlli medici e mi hanno detto che non ho nessuna malattia. Allora perché soffro di meteorismo? Che posso fare?»

Elisabetta L. (Venafro)

## Troppe emissioni di gas? A volte è lo stress a causare il meteorismo

Maurizio Vecchi



gastroenterologo

Milanese, classe 1954, è specializzato in gastroenterologia ed endoscopia digestiva e in medicina interna. È professore associato di gastroenterologia all'Università degli Studi di Milano e responsabile dell'unità operativa di gastroenterologia ed endoscopia digestiva al Policlinico San Donato (Milano).

Cara Elisabetta,

la capisco, è fastidioso sentirsi l'addome gonfio come un pallone e vivere con la preoccupazione di emettere rumori imbarazzanti, dalle flatulenze ai rutti e ai gorgoglii della pancia.

Il meteorismo è un disturbo gastrointestinale provocato da un accumulo di gas nel tratto intestinale o nello stomaco. A tutti è capitato di soffrirne almeno una volta nella vita, di solito in età adulta e le donne un po' più spesso degli uomini.

Che si può fare quando all'origine non c'è una malattia? L'80% del contenuto gassoso del tratto digestivo viene dall'esterno e si ingerisce deglutendo e mangiando, perché dalla bocca entra aria superflua. Il restante 20% proviene dai cibi ingeriti: dalla fermentazione dei residui degli alimenti non assimilabili che, una volta arrivati nel colon, vengono aggrediti da miliardi di batteri, producendo gas. Dunque, **la strategia di attacco al meteorismo è duplice: limitare l'ingestione eccessiva di aria e fare attenzione all'alimentazione.** Ecco alcuni consigli.

1. Mai divorare il cibo ma consumare sempre i pasti lentamente, perché con la fretta si rischia di ingerire molta aria.
2. **Non bisogna parlare troppo mentre si mangia.**
3. Meglio non masticare a lungo il chewing gum.
4. Lo stress e l'ansia sono una causa dell'aerofagia: la tensione porta a deglutire spesso, aumenta il rischio di ingoiare troppa aria. La soluzione? Imparare a rilassarsi, per esempio con lo yoga, e se è il caso seguire una psicoterapia mirata.
5. **Bisogna limitare alcuni cibi che tendono a far produrre più gas all'organismo:** in particolare, fagioli, piselli, cipolle, patate, castagne, anacardi, broccoli, cavoli, verza, cavoletti di Bruxelles, broccoletti, carciofi, avena, bibite e dolci a base di fruttosio.

6. Per lo stesso motivo, è opportuno mangiare con moderazione pane, pasta e carboidrati in genere. Sbagliato eliminarli, basta non esagerare.

7. Se è il lattosio a dare problemi di digestione e quindi di meteorismo, bisogna semplicemente passare al latte ad alta digeribilità (HD), cioè quello nel quale il lattosio è già stato scisso prima del confezionamento.

8. **L'acqua e le bevande gasate non sono così a rischio:** l'anidride carbonica delle bollicine viene assorbita rapidamente dal sangue e l'eventuale gonfiore è dunque passeggero.

9. Non si devono mangiare frutta e dolci lontano dai pasti.

10. Fare due passi dopo il pasto aiuta, perché anche una breve camminata può favorire la digestione.

11. Quando il meteorismo si manifesta di frequente, è **utile assumere prodotti a base di carbone vegetale e simeticone, due sostanze assorbenti che possono aiutare contro il gonfiore intestinale e le conseguenti emissioni di gas.** Sono in vendita senza bisogno di ricetta in farmacia e in erboristeria, e vanno assunti in dosi abbondanti, seguendo quanto riportato nel foglietto illustrativo, per una o più settimane. Non hanno controindicazioni particolari, ma vanno evitati nel caso si stiano assumendo farmaci salvavita, che potrebbero essere resi inefficaci.

12. Il meteorismo può comparire anche in pazienti affetti da sindrome del colon irritabile, subocclusione intestinale o sindrome dell'ansa cieca; l'aerofagia può essere associata alla dispepsia. Quindi, sempre meglio fare una visita dal gastroenterologo per escludere queste malattie.

Maurizio.Vecchi@ok.rcs.it