

Meteorismo / Aerofagia

Il meteorismo è una patologia molto ricorrente e fastidiosa, caratterizzata da senso di gonfiore a livello addominale. In realtà, a parte rari casi, bastano poche indicazioni di ordine comportamentale per migliorare notevolmente la situazione.

Le raccomandazioni in generale sono le seguenti:

- Mangiare con tranquillità, masticando bene ogni boccone;
- rinunciare a sostanze che richiedono deglutizioni ripetute, tipo caramelle o gomme da masticare;
- allontanare la frutta dai pasti, consumandola a metà mattina o metà pomeriggio;
- evitare le bevande gassate;
- favorire l'attività fisica;
- evitare di coricarsi dopo i pasti;
- preferire pasti semplici ben cotti;

Cibi da eliminare o ridurre, distinti per categorie:

latticini: latte e formaggi in genere;

pane e pasta: non vi sono particolari indicazioni, a parte la raccomandazione di utilizzare pane tostato;

carne: carni più grasse e selvaggina;

pesce: i pesci grassi;

salumi e insaccati: tutti escluso crudo e cotto magri e bresaola;

uova: nessuna limitazione;

verdure: cipolle, carote, cavolo, cavolfiore, legumi, rapa, verza;

frutta: limitare tutti i frutti escluso agrumi, mele, pere e frutta secca;

condimenti: condimenti di origine animale;

bevande: bevande gassate e alcolici in genere;

dolci: dolci di pasticceria o al cioccolato.

Cibi permessi, distinti per categorie:

latticini: accettabile il latte magro con moderazione;

pane e pasta: non vi sono particolari indicazioni, a parte la raccomandazione di utilizzare pane tostato;

carne: magra;

pesce: fresco;

salumi e insaccati: prosciutto crudo e cotto magri e bresaola;

uova: nessuna limitazione;

verdure: preferibilmente ma non obbligatoriamente crude, evitando quella proibita;

frutta: principalmente agrumi, mele, pere e frutta secca;

condimenti: olio d'oliva o extravergine;

bevande: tè, spremute, bibite non gassate;

dolci: non elaborati o al cioccolato.