



PANCIA GONFIA?

Sei in cerca di "cibi sgonfia pancia" o "rimedi pancia gonfia"..

Papaya, kiwi, asparagi, finocchi, tè e tisane, sono gli alimenti ai quali vengono attribuite proprietà sgonfianti, ma il gonfiore addominale è un sintomo da esaminare a 360° e forse assumere questi alimenti non basterà.

GNFIORE ADDOMINALE O CICCETTA? È MOLTO DIVERSO!

Molto spesso il gonfiore addominale non viene distinto dal semplice accumulo di grasso.

Invece è fondamentale capirlo, per procedere nel modo migliore.

La pancia gonfia è una sensazione di eccessiva tensione a livello addominale, causata da un accumulo di gas nello stomaco e/o nell'intestino.

In genere è accompagnata da disturbi dell'alvo, dolore, crampi, flatulenza ed eruttazione.

CAUSE

Esistono diverse condizioni che possono causare gonfiore addominale.

Il reflusso gastroesofageo causa bruciore, eruttazione, ripienezza, rigurgito acido e gonfiore addominale.

Anche la sindrome del colon irritabile, che porta tutti sintomi intestinali come diarrea o stipsi o l'alternanza di entrambe, meteorismo, flatulenza e dolore.

Poi, ci sono loro: le cattive abitudini alimentari!

Quanti di noi sacrificano il momento del pasto per fare altro e si ritrova a mangiare qualcosa di veloce in piedi o mentre lavora?

Anche lo stress può causare gonfiore addominale: cervello e intestino sono strettamente correlati e uno influenza l'altro!



RIMEDI

*-L'acqua a volte è davvero miracolosa. Può servire per aiutare il drenaggio dei liquidi,
quindi anche in caso di gambe gonfie. pancia gonfia fibre*

*-La fibra alimentare più che un nutriente è una manna dal cielo, grazie alle sue molteplici funzioni positive sull'organismo!
Contribuiscono inoltre a modulare l'assorbimento di zuccheri e grassi, tenendo sotto controllo i livelli di glicemia e colesterolo.*

Gli alimenti più ricchi di fibra sono la verdura, la frutta, i legumi, i cereali integrali e la frutta secca oleosa.

(Piccola parentesi per quanto riguarda i legumi:

spesso capita che in seguito alla loro assunzione si verifichi gonfiore addominale.

Il consiglio è quello di iniziare a consumarli in piccole quantità, per abituare l'intestino.)

-Se alcuni alimenti possono aiutare a sgonfiare, è fondamentale abbinarci alcune buone abitudini.

Mangiare di fretta decisamente non è la cosa migliore da fare.

In questo caso un po' di Mindful Eating potrebbe fare per voi:

bisogna masticare a lungo e mangiare seduti!

-E poi c'è lei: l'attività fisica! Che sia gonfiore o che sia un po' di ciccetta, l'attività fisica dà una grossa mano!

Contribuisce a mantenere attivo l'intestino, rinforza i muscoli... insomma, non si può proprio farne a meno!

-UN BUON PREBIOTICO