



# La scheda salute

## La flatulenza



**L'elenco dei disturbi digestivi include numerosi disagi. In prima linea, un fenomeno spesso imbarazzante, di cui si parla malvolentieri: la flatulenza. Un inconveniente ben noto, e non solo alle persone stressate.**

### Come reagisce il corpo

Dopo ogni pasto, si avverte un gonfiore addominale accompagnato da una spiacevole sensazione di pesantezza. La causa, un accumulo di gas nello stomaco e nell'intestino che spesso provoca dolore. Ciò che viene definito pudicamente come flatulenza o gonfiore, tradisce quindi una digestione difficile.

All'origine, pasti non masticati a sufficienza o consumati troppo rapidamente, in condizioni di stress o di tensione, ma anche alimenti soggetti a fermentazione, grassi o ricchi di carboidrati, attività fisica insufficiente o assente... È possibile prevenire la flatulenza con diverse semplici misure. Tuttavia, è opportuno rivolgersi al medico se è accompagnata da sangue nelle feci, costipazione, febbre, perdita di peso, stanchezza...

### Cosa potete fare

- Mangiate con calma e masticate lentamente ogni boccone per evitare di inghiottire aria.
- Distribuite tanti piccoli pasti nel corso della giornata.
- Riducete gli alimenti in grado di causare gonfiore: verdure crude, alimenti fritti e grassi, dolci, pasta e cereali, alcolici, spezie e caffè (senza dimenticare il tabacco).

- Date la preferenza a metodi di cottura che riducono gli effetti di alcune verdure (cavoli) e dei legumi. Nutritevi in modo semplice, senza mescolare troppi alimenti.
- Bevete molta acqua - preferibilmente lontano dai pasti - ed evitate le bibite gassate. Quanto all'alcol, il miglior consiglio rimane «poco ma buono».
- Dopo un pasto abbondante, è un'ottima abitudine sorseggiare un infuso a base di piante amiche della digestione. A voi, finocchio, cumino, camomilla, anice stellato o, ancora, fra molte altre, lo zenzero.
- E per favorire la digestione e alleviare lo stress: muovetevi (camminate, sport di stagione...) e privilegiate le tecniche di relax (sofrologia, yoga, respirazione, meditazione...).

### Il consiglioplus

Le piante sono preziose alleate contro la flatulenza: in cucina, insaporite i vostri piatti con coriandolo, cumino, semi di mostarda, basilico, per citarne solo alcune... Proposti in farmacia, diversi preparati a base di carciofo, berberis, menta o cardo mariano, in particolare, accelerano il lavoro della bile e facilitano la digestione. Sono disponibili in confetti, gocce o capsule. Altri prodotti consentono di alleviare rapidamente la flatulenza e di eliminare i gas in modo naturale. Per quanto riguarda l'aromaterapia, su consiglio del vostro farmacista, gli oli essenziali si rivelano anche in questo caso preziosi alleati.

Consultate [www.pharmacieplus.ch](http://www.pharmacieplus.ch) per prendere visione di tutte le specialità delle pharmacieplus.

Non praticate l'automedicazione senza il consiglio del vostro farmacista!

