

Quali sono le cause della pancia gonfia?

Pubblicato: Mercoledì 17 Luglio 2019



Un addome si presenta gonfio quando l'area dello stomaco è più grande del normale. Questa condizione è a volte nota come pancia gonfia e spesso risulta decisamente dolorosa.

La pancia potrebbe risultare gonfia per una serie di motivi diversi come ad esempio se si mangia troppo oppure in presenza di un avanzato stato di gravidanza. Solo il medico sarà in grado di determinare la causa esatta anche se alcune delle più comuni sono dovute all'eccesso di cibo e gas da essi generato. Ingerire cibi ricchi di fibre può portare proprio alla produzione di gas che se non si rilascia può comportare [la sindrome della pancia gonfia](#). Tuttavia anche altre cause potrebbero determinare questa condizione di gonfiore e per una serie di motivi che vanno attentamente approfonditi.

La sindrome dell'intestino irritabile

La sindrome dell'intestino irritabile (IBS) è un disturbo che causa crampi e forte dolore allo stomaco, e può anche provocare gonfiore e presenza di gas, che tendono di conseguenza a far dilatare l'addome. Secondo esperti del settore, circa una persona su dieci presenta questi sintomi e molti a causa dell'intolleranza al lattosio. Quest'ultima è una condizione che si verifica quando il corpo rifiuta la digestione di zuccheri presenti nei latticini. I sintomi in genere si manifestano con un evidente gonfiore addominale e gas che possono accentuarsi nel giro di circa due ore dopo aver ingerito i suddetti prodotti lattiero-caseari.

L'ascite nella cavità peritoneale

L'ascite è una condizione che si verifica quando il liquido si accumula all'interno dell'addome. Questo fenomeno di solito è dovuto a problemi al fegato, come la cirrosi che si verifica quando l'organo diventa estremamente sfregiato. Quando l'ascite si sviluppa per la prima volta, probabilmente non si nota alcun sintomo. Man mano che il fluido si accumula nel tempo, si inizia a notare che l'addome diventa sempre più

gonfio. Tuttavia tale condizione potrebbe essere dovuta ad una serie di altri sintomi meno comuni.

Quali sono le opzioni di trattamento per il gonfiore addominale?

A seconda delle cause che hanno provocato questa anomala condizione di pancia gonfia, si è in grado di intervenire; infatti, se ad esempio è dovuta ad un eccesso di cibo basta aspettare che quest'ultimo si digerisca per risolvere il problema. Mangiare di meno può tuttavia aiutare a prevenire l'inconveniente in futuro. Inoltre, conviene considerare di mangiare più lentamente per dare allo stomaco il tempo di elaborare il cibo ingerito.

Se la pancia è gonfia a causa del gas, bisogna cercare di evitare cibi come fagioli e verdure crocifere come broccoli e cavoli. Evitare inoltre di bere bevande gassate. Mangiare lentamente può anche aiutare a prevenire la deglutizione dell'aria, che porta al gas. Evitare i latticini può aiutare ad alleviare il gonfiore addominale causato dall'intolleranza al lattosio.

Se ciò non funziona, per alleviare i sintomi, il medico potrebbe suggerire l'uso di diuretici che aiutano i

reni ad espellere i liquidi che causano il gonfiore. In casi rari , un'infezione può anche svilupparsi nel fluido ascitico. In tal caso, è necessario sottoporsi a un trattamento costante e rigoroso a base di antibiotici.

L'ascite in genere è un effetto collaterale di un altro grave problema nel corpo, come la cirrosi epatica. In tal caso è sempre opportuno informare il proprio medico curante per consentirgli di stilare un piano di assistenza. Oltre a trattare il disturbo che, potrebbe essere necessario provvedere ad eliminare il liquido la cui procedura di rimozione o paracentesi, varia in durata poiché dipende da quanto liquido deve essere rimosso. A margine è altresì importante sottolineare che l'uso di alcune sostanze bruciagrassi, si rivelano ideali poiché aiutano la funzione disintossicante del fegato e nel contempo tendono a stimolare la digestione. Inoltre favoriscono il benessere dello stomaco e scongiurano la comparsa della pancia gonfia che genera dolori, è antiestetica e può anche a giusta ragione destare preoccupazioni almeno fino a quando non si scopre la causa e la reale situazione patologia.

Controlla integratori alimentari naturali forniti da wellvita.it

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it