

Come dire addio alla pancia gonfia

Pubblicato: Giovedì 7 Novembre 2019



Sono moltissime le persone che **soffrono di gonfiore addominale**. Non si tratta di aumento di peso improvviso o di ingestione di alimenti tossici, semplicemente di una forte tensione addominale, dovuta alla cattiva digestione. Esistono vari metodi per liberarsi della **pancia gonfia**, basta fare attenzione alle abitudini quotidiane e assumere integratori di origine naturale che aiutino l'intestino a svolgere il suo compito in modo ottimale.

Valutare le cause

Prima di considerare i rimedi è importante **valutare i sintomi e le possibili cause**. Se il gonfiore addominale si manifesta con grande regolarità, permanendo a lungo, oppure solo ed esclusivamente in seguito all'ingestione di specifici alimenti, è consigliabile rivolgersi al medico di famiglia. Sono infatti varie le intolleranze e le allergie alimentari che possono indurre a soffrire di questo tipo di sintomo, con difficoltà all'intero apparato digestivo. Un'intolleranza, quale quella al lattosio o la celiachia, non solo portano a sintomi quali pancia gonfia, dolore dopo i pasti, **flatulenza e fastidio generalizzati**, ma possono causare anche carenze nutrizionali di una certa importanza, così come danni agli organi. Meglio quindi correre ai ripari con l'aiuto del medico.

Analizzare il gonfiore addominale

Ci sono poi vari casi in cui il gonfiore addominale è **saltuario e non correlato alla presenza di specifiche intolleranze**, allergie o sindromi causate dagli alimenti che si introducono con la dieta quotidiana. In tutti questi casi le cause della pancia gonfia sono altre; ad esempio lo stress può causare cattiva digestione, così come i pasti poco equilibrati, consumati in fretta, ogni giorno in un locale diverso. Visto che spesso queste situazioni sono dovute al lavoro quotidiano, allo svolgimento dell'attività normale, è bene agire su altri punti. Il primo riguarda di certo l'alimentazione: bere acqua con buona regolarità nel corso della giornata, mangiare frutta e verdura di stagione, cercare di limitare l'alcool così come il consumo di **carboidrati complessi eccessivamente raffinati** sono tutti comportamenti che di certo giovano alla digestione.

Rimedi da integrare nella routine

Anche **fare movimento regolarmente** è un buon modo per favorire la motilità intestinale, eliminando buona parte delle problematiche correlate al gonfiore addominale. Se non si fa sport da lungo tempo consigliabile cominciare con calma, ad esempio aggiungendo una passeggiata quotidiana alla propria routine, bastano 30 minuti al giorno per notare i primi cambiamenti. Ci sono poi prodotti di origine naturale che consentono di migliorare la digestione, che si possono assumere anche quotidianamente senza temere effetti collaterali di sorta. Ad esempio **gli estratti di carciofo** (come dimostrano **studi recenti**), il tarassaco e le tisane depurative. Stiamo parlando di prodotti a base vegetale, che non hanno controindicazioni.

Chi ha spesso **il ventre gonfio e fastidio a livello addominale** può trovare questi prodotti anche sotto forma di compresse, da prendere ogni giorno al mattino, per liberarsi per sempre dal problema. Queste sostanze agiscono a livello epatico e intestinale, favorendo il corretto svuotamento dell'intestino e la produzione di bile. La digestione torna veloce ed efficiente, evitando così il presentarsi di gonfiore e

flatulenze. Del resto nessuno può prevedere quale sarà lo stress cui saremo sottoposti durante una giornata di lavoro, o la rapidità con cui dovremo **consumare il prossimo pranzo**.

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it