



Regione del Veneto
Istituto Oncologico Veneto
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico
Via Gattamelata 64 35128 Padova
C.F./P.I. 04074560287
Direzione Sanitaria
Ambulatorio di Nutrizione Clinica



INDICAZIONI DIETETICHE
PER GONFIORE ADDOMINALE E METEORISMO

Il meteorismo è un disturbo caratterizzato da un'eccessiva produzione di gas a livello addominale, associato a crampi e flatulenza, e causato dalla fermentazione nel colon di cibo non digerito. Può essere legato a fattori dietetici, comportamentali e psicologici.

È importante sottolineare che, al momento attuale, non ci sono evidenze scientifiche che giustifichino a priori l'eliminazione dalla dieta di alcuni alimenti o gruppi di alimenti.

Si consiglia quindi di limitare o escludere il consumo di determinati cibi solo dopo averne testato personalmente gli effetti, e aver verificato una correlazione tra la loro assunzione e il peggioramento della sintomatologia.

Fattori dietetici e relativi accorgimenti:

- Una dieta ricca di legumi freschi o secchi (fagioli, piselli, ceci, lenticchie, fave, lupini) può peggiorare il meteorismo: limitarne la quantità, consumandoli preferibilmente all'interno di zuppe (abbinati ai cereali: pasta, riso, orzo, farro) dopo averli privati della buccia passandoli con il passaverdure.
- Alcune verdure possono aumentare la produzione intestinale di gas, in particolare le brassicacee (cavoli, cavolfiori, broccoli, rape, verze, ravanelli), le cipolle e i cetrioli. Si consiglia pertanto di consumare questi alimenti con moderazione, evitando di associarli tra loro nello stesso pasto.
- Le bevande gassate (tipo cola, sprite, acqua tonica, aperitivi e vini frizzanti) e i cibi ricchi d'aria (frappè, panna montata, dolci molto lievitati, ecc) contribuiscono all'aumento della tensione addominale e del senso di ripienezza epigastrica.
Poiché nell'ambito di una sana alimentazione tali preparazioni vanno riservate ad un consumo occasionale e la loro eliminazione dalla dieta non provoca carenze di alcun tipo, è opportuno testarne la tolleranza ed eventualmente evitarle.
- I disturbi dell'alvo (gonfiore, crampi addominali, diarrea) possono essere esacerbati dall'intolleranza al lattosio. Qualora si noti un peggioramento dei sintomi dopo l'assunzione di latte, yogurt e formaggi freschi, si consiglia di evitarne il consumo, sostituendoli con le versioni delattosate (es. latte Zymil o Accadi) e con i formaggi stagionati.
- Anche il fruttosio (lo zucchero presente nella frutta) è correlato alla produzione di gas nel colon. Si consiglia quindi di saggiare personalmente la propria tolleranza alle diverse tipologie di frutta, adeguando le porzioni e la frequenza di consumo alla comparsa dei sintomi. La frutta che più comunemente può causare gonfiore è comunque. pera, prugna, ciliegia, anguria, mela
- Evitare caramelle e chewing-gum senza zucchero, alcune marmellate per diabetici, poiché contengono polialcoli (sorbitolo, mannitolo, xilitolo) che peggiorano il gonfiore e il meteorismo.
- I grassi ed i cibi che ne apportano in elevate quantità (maionese, panna, burro, dolci, creme,

fritti, ecc.) possono rallentare lo svuotamento gastrico, dando una sensazione di pienezza. La fibra (contenuta in legumi, verdura e cereali integrali) non deve mai essere esclusa dalla dieta, ma va introdotta con gradualità, aumentandone lentamente la quota, per permettere all'intestino di abituarsi.

Consigli comportamentali:

Mangiare lentamente, senza parlare mentre si mastica, per evitare di inghiottire aria (aerofagia). Per lo stesso motivo, si consiglia di evitare di bere con la cannuccia o di succhiare spesso caramelle e chewing-gum, che richiedono deglutizioni ripetitive e frequenti.

Frazionare l'alimentazione in 3 pasti al giorno (colazione, pranzo, cena) + 2 spuntini (a metà mattina e a metà pomeriggio), evitando di coricarsi subito dopo aver mangiato e svolgendo una regolare attività fisica, compatibilmente con le proprie condizioni di salute.

Evitare il fumo.

Fattori psicologici:

E' opportuno precisare che la sintomatologia correlata al meteorismo può peggiorare in situazioni di stress (ansia, insonnia, ecc.).

Si consiglia pertanto di prestare attenzione al legame tra stati emotivi e insorgenza dei sintomi, al fine di evitare restrizioni dietetiche ingiustificate.