

Gonfiore addominale: rimedi e cause

Data: 11 luglio 2019 | Autore: Redazione



Gonfiore addominale: rimedi e cause

Capita a tutti, soprattutto dopo un pasto abbondante, di sentirsi gonfi e appesantiti, senza che questa sensazione si risolva in breve tempo. Quando la pancia rimane gonfia a lungo, lo stomaco dà la sensazione di essere colmo anche ore dopo il pasto, si sentono brontolii e una fastidiosa sensazione di tensione, ci troviamo in presenza di gonfiore addominale. Le cause di questo problema sono molteplici; per quanto riguarda il gonfiore addominale rimedi ce ne sono tantissimi, l'importante sta nel valutare le possibili cause.

Le cause del gonfiore addominale

Come abbiamo detto questa problematica si può sviluppare per una serie di problemi diversi tra di loro. Nel caso in cui si tratti di una sofferenza severa, che si presenta ogni giorno e con una certa durata nel tempo, è consigliabile andare dal medico, che valuterà la presenza di specifiche patologie. Se invece il gonfiore addominale si presenta solo saltuariamente, conviene valutare le cause momentanee. In molti casi il principale nemico della nostra digestione è lo stress, che non solo può portare al gonfiore addominale, ma anche a soffrire di gastrite o ulcera, vere e proprie infiammazioni dell'apparato digerente. Oltre a questo anche i pasti a base di alimenti di scarsa qualità, l'alcool, il fumo, i pranzi veloci in pausa dal lavoro, sono tutte cause che portano a rallentare la digestione.

Le patologie

Tra le patologie meno gravi che causano gonfiore addominale le più diffuse sono le intolleranze

alimentari, come ad esempio quella per il lattosio. Anche chi soffre di celiachia può manifestare gonfiore e malessere generalizzato a livello digestivo, così come gli allergici ad alcuni alimenti presenti in gran parte dei pasti comunemente serviti nei fast food o in alcune mense. In questi casi è bene sottoporsi ad accertamenti diagnostici, per verificare l'effettiva presenza di un'intolleranza o di un'allergia a un alimento. Questo per evitare di curarsi con il fai da te, cosa che può portare a seri problemi di malnutrizione: la carenza di alcuni nutrienti di cui il nostro organismo ha necessità estrema.

Rimedi naturali

Chi non soffre di alcuna patologia, allergia o intolleranza può comunque avvertire seri problemi correlati al gonfiore addominale. Per risolverli è consigliabile utilizzare prodotti a base vegetale, che stimolano la digestione e il transito intestinale. Ad esempio sono decisamente molto efficaci l'estratto di tarassaco e di carciofo; usati sinergicamente questi estratti consentono di stimolare il funzionamento dello stomaco e del fegato, velocizzando la fase digestiva, oltre a favorire la motilità intestinale, eliminando la fermentazione degli alimenti causa del gonfiore. Questi estratti sono disponibili in comode compresse, che si possono assumere anche ogni giorno.

Modificare le abitudini alimentari

Di certo un ottimo aiuto viene anche dalla modifica delle nostre abitudini alimentari. Consumare più frutta e verdura di stagione, eliminare i cibi fritti o troppo grassi e pesanti da digerire, limitare il consumo di carboidrati completamente raffinati: di certo il da farsi non manca quando si tratta di alimentazione. Tutto questo, insieme alla pratica sportiva, può eliminare completamente il presentarsi del gonfiore addominale, soprattutto se nel frattempo si hanno a disposizione rimedi vegetali da usare quando necessario. In questo contesto, una spinta utile possono darla degli integratori, ad esempio.