

► LA DIETA DELL'EQUILIBRIO

C'è una formula per mangiare bene senza gonfiarsi come un palloncino

Nel suo ultimo libro Nicola Sorrentino svela come riequilibrare l'alimentazione, ritrovando l'armonia e puntando sui cibi sani

È in libreria **Siamo gonfi non siamo grassi** (Mondadori, 143 pagine, 16,90 euro), l'ultimo libro di Nicola Sorrentino, di cui pubblichiamo un'anticipazione. Laureato in medicina e chirurgia, specializzato (tra le altre cose) in scienza dell'alimentazione, dietetica e idrologia, oggi insegna in università. Grazie all'esperienza maturata con i pazienti l'autore affronta con un taglio originale i problemi dell'alimentazione. Quattro le diete proposte: pancia piatta, gambe sgonfie, taglia una taglia in menopausa e acqua amica.



di **NICOLA SORRENTINO**

Quando, dopo un attento esame della sua condizione, dico a un paziente: «Lei non è grasso, è solo gonfio», in un primo momento mi sorride grato, pensando che sia una buona notizia, e in effetti - in parte - lo è. Non ha ancora raggiunto la consapevolezza che la strada per ridurre il gonfiore non è tutta in discesa. Per ottenere i risultati ambiti deve cambiare radicalmente il proprio stile di vita. Perché il gonfiore può essere generato da diversi fattori.

Riassumendo: con l'aiuto del medico dobbiamo in primo luogo verificare l'assenza di allergie o di intolleranze reali (a zuccheri o proteine del latte, celiachia, sensibilità al glutine non celiaca). Se i test confermano l'allergia o l'intolleranza la soluzione è semplice ed efficace: bisogna evitare di assumere quelle sostanze che ci fanno male. Ma le persone che soffrono di intolleranze o allergie specifiche sono una minoranza. Quelle, invece, che si trovano dopo i pasti con lo stomaco e/o l'intestino gonfio sono tante. E come ho avuto modo di appurare nel corso degli anni, a contatto con tanti miei pa-

zienti, un'alimentazione scorretta contribuisce notevolmente a farne aumentare il girovita. Così ho elaborato una strategia alimentare che sgonfia, senza far mancare nulla all'organismo. Ai pazienti gonfi, dunque, indico innanzitutto una serie di semplici regole da seguire:

1. Mangiate lentamente.
2. Evitate di bere con le cannuce e non masticate chewingum.
3. Evitate o riducete il consumo di bibite gassate, nonché dolci, birra, vino e alcol.
4. Bevete acqua: è un alimento prezioso perché aiuta la motilità intestinale ed elimina le tossine.
5. Preferite pasti contenuti, ma ripetuti nell'arco della giornata a pochi pasti abbondanti.
6. Lasciate passare almeno tre ore dall'ultimo pasto prima di mettervi a letto.
7. Assumete una tisana che aiuti a smaltire i cibi che favoriscono la formazione di gas.

Ma soprattutto, alla fine di questo semplice elenco dico loro: «Mangiate bene». Ecco come.

Cominciamo con lo scegliere bene gli alimenti: alcuni di questi, per la loro composizione, tendono a fermentare nel-

l'apparato digerente, quindi a favorire la formazione di gas e gonfiore. Se vogliamo costruire un regime che ci sgonfi la pancia dovremo limitarli. La vera novità per chi vuole combattere il gonfiore sono i cosiddetti Fodmap. Indichiamo con questo termine quei carboidrati che il nostro intestino non riesce ad assorbire bene e che fermentano producendo gas: anidride carbonica, idrogeno e metano.

Limitare o, a volte, togliere i Fodmap dalla dieta è utile. Nessun alimento è privo di Fodmap, ma alcuni cibi ne contengono più di altri: frumento e avena, cipolle, aglio, legumi, frutta secca e altri vegetali; latte e derivati, frutta tipo mela e pera, ma anche cavolfiori e funghi. Molte diete, non quelle prescritte da uno specialista, ma quelle fa da te o che potete trovare su Internet, si basano sulla riduzione eccessiva dei Fodmap. Gli alimenti che procurano un gonfiore più o meno accentuato sono talmente tanti che eliminandoli completamente, o riducendoli in modo drastico, provocheremo un forte squilibrio alimentare. Pertanto, se decidete di seguire questa dieta, dovrete farlo con l'aiuto di uno specialista.

IL PRIMO PASSO

Visionando la tabella, noterete che molti degli alimenti responsabili del gonfiore appartengono proprio a quella categoria di cibi che noi medici vi chiediamo di mangiare con maggior frequenza e costanza, per esempio frutta e verdura, legumi, cereali. Sicuramente vi chiederete come fare, dato che la informazione a disposizione sono così contraddittorie. La risposta come sempre è nell'equilibrio. Vediamo perché.

«Dottore, ma le verdure

ALIMENTI FODMAP

● Alto gonfiore ● Basso gonfiore (in alternativa)

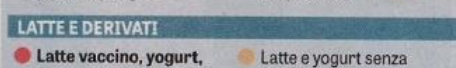
VERDURE

- Asparagi, carciofi, cipolle, porri, aglio, legumi, taccole, barbabietole, verza sedano, granturco
- Erba medica, fagiolini, bok choy, peperoni, carote, erba cipollina, cetrioli, lattuga, pomodori, zucchine



FRUTTA

- Mele, pere, mango, anguria, pesche, prugne
- Banane, arance, mandarini, uva, melone



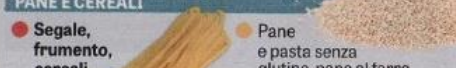
LATTE E DERIVATI

- Latte vaccino, yogurt, formaggi molli, panna, crema pasticcera, gelati
- Latte e yogurt senza lattosio, formaggi stagionati



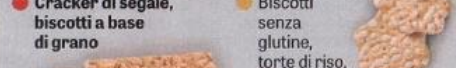
FONTI PROTEICHE

- Legumi
- Carni varie, pesce, tofu, tempeh



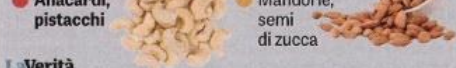
PANE E CEREALI

- Segale, frumento, cereali, pasta di grano duro
- Pane e pasta senza glutine, pane al farro di pasta madre, riso soffiato, avena, riso, quinoa



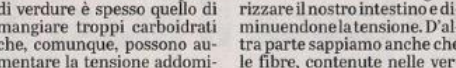
BISCOTTI E SNACK

- Cracker di segale, biscotti a base di grano
- Biscotti senza glutine, torte di riso, petali di mais



NOCI E SEMI

- Anacardi, pistacchi
- Mandorle, semi di zucca



gonfiano la pancia», recriminano alcuni pazienti alla prima visita, «quindi non le mangio più». Errore da matita blu! Il risultato di una dieta priva di verdure è spesso quello di mangiare troppi carboidrati che, comunque, possono aumentare la tensione addominale. Come già detto, nessun cibo deve essere escluso completamente da una dieta. E comunque in ogni regime equilibrato i vegetali, ricchi di fibre,

devono essere presenti in buone dosi perché, consumati con la giusta quantità d'acqua, facilitano il transito intestinale, aiutandoci a regolare il nostro intestino e diminuendone la tensione. D'altra parte sappiamo anche che le fibre, contenute nelle verdure, nei cereali, nei legumi, se assunte in grandi dosi irritano la parete intestinale. Dunque, paradossalmente, quando vogliamo sgonfiarci le

MEMORANDUM

DA EVITARE
Per combattere il gonfiore bisogna evitare i cosiddetti Fodmap, gli alimenti che gonfiano, elencati nella tabella qui a fianco.

DA LIMITARE
Attenzione al sale, soprattutto a quello nascosto negli alimenti come pane e salumi.

DA BILANCIARE
Verdure e fibre possono essere dannose o benefiche e vanno inserite in un contesto equilibrato.

DA CONSIDERARE
Alcuni integratori possono regolarizzare le funzioni digestive e promuovere lo sgonfiamento.

DA INCORAGGIARE
La ginnastica dolce (o lo yoga) è ideale per sgonfiare perché mantiene il tono muscolare senza sforzarlo.

fibre sono utili e dannose allo stesso tempo. Tutto dipende da quali cereali mangiamo e dallo stato dell'intestino.

MUOVERSI, MUOVERSI
[...] Una delle chiavi del benessere, oltre all'alimentazione, è l'attività fisica. Anche contro il gonfiore. E infatti muoversi fa bene persino per il meteorismo, perché favorisce la digestione e promuove la motilità intestinale. Attenzione, però: non basta l'attività aerobica, cioè fare passeggiate a ritmo sostenuto o andare in bicicletta. I pazienti che, pur con rigorosa disciplina, si sottopongono a questa routine giornaliera, vedono scarsi risultati. Se vi volete sgonfiare, infatti, dovete agire anche sugli addominali. Rafforzare la muscolatura che sta attorno allo stomaco e all'intestino aiuterà la digestione e il benessere. Naturalmente senza esagerare per non rischiare di compromettere l'integrità della muscolatura o di bloccarla, aggiungendo un problema e peggiorando la situazione esistente. Per questo preferisco consigliare una disciplina come lo yoga, che unisce pratiche di mantenimento del tono muscolare a quelle di rilassamento e di respirazione.