

Le regole

Cinque cose da ricordare

Ecco alcune regole descritte nel libro *Siamo gonfi non siamo grassi* di Nicola Sorrentino. Sono cinque consigli, facili da ricordare e fondamentali.

Si comincia con la prima raccomandazione: per evitare il gonfiore bisogna evitare per quanto possibile i cosiddetti Fodmap, cioè gli alimenti che gonfiano. Punto due: le verdure e le fibre possono essere dannose o benefiche,

e vanno inserite in un contesto alimentare equilibrato. Punto tre: attenzione al sale, soprattutto a quello nascosto negli alimenti come pane e salumi. E persino negli alimenti dolci. Punto quattro: alcuni integratori come

i probiotici possono regolarizzare le funzioni digestive e promuovere lo sgonfiamento. Punto cinque: la ginnastica dolce (oppure lo yoga) è ideale per sgonfiare perché mantiene il tono muscolare senza sforzarlo troppo.

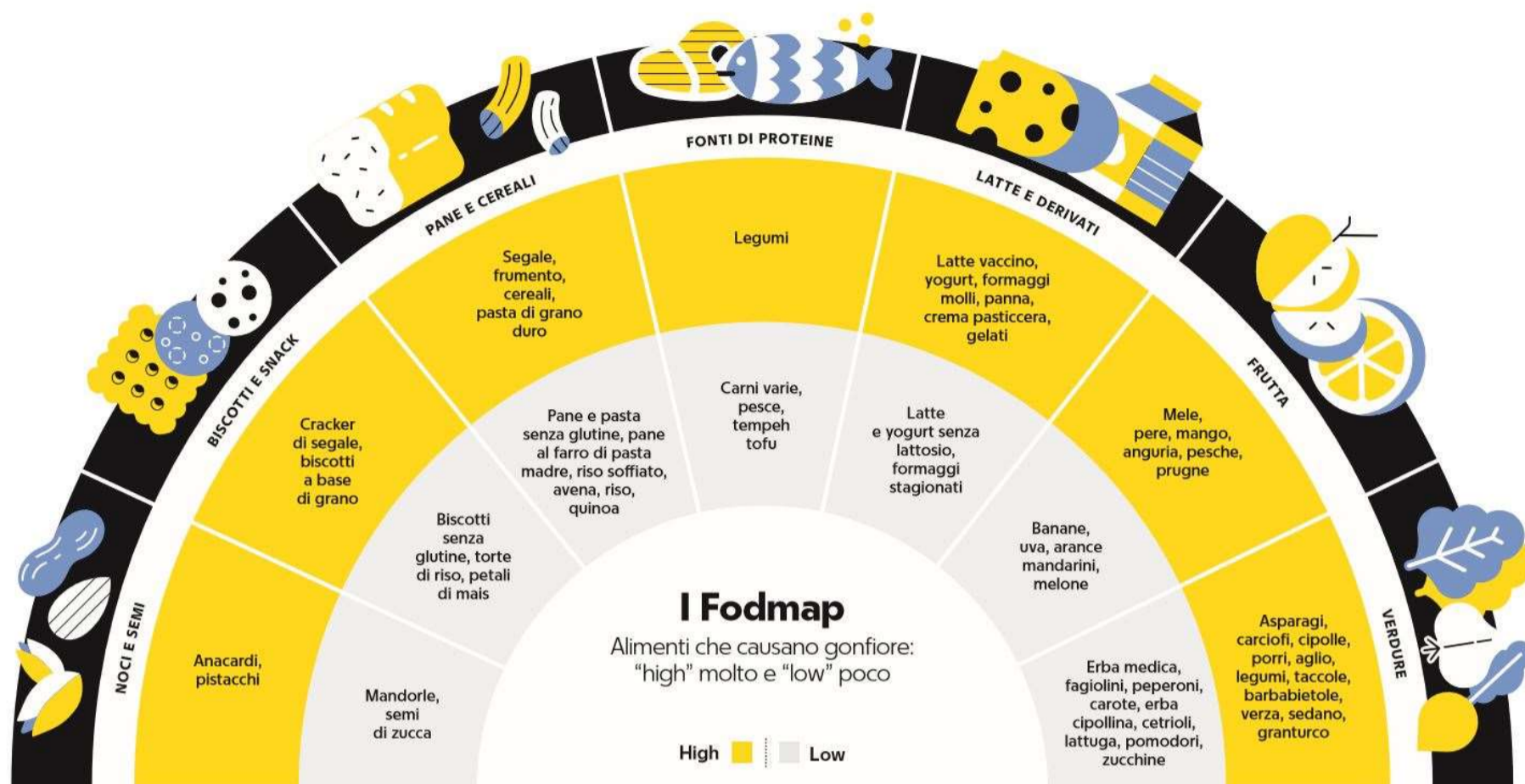
45

la Repubblica

Martedì
23 gennaio
2018

IR

F
I
T
N
E
S
S



Perdere peso

Questione di aria, acqua, cattiva digestione

Ritenzione idrica, disturbi intestinali. Cibi che gonfiano. Sono spesso la causa delle taglie in più

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 le 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 apprendere nel corso degli anni, a



Il libro

Non solo pancia

Anticipiamo qualche pagina di *Siamo gonfi non siamo grassi*, il nuovo libro del nutrizionista Nicola Sorrentino (oggi in libreria con Mondadori), con le regole da seguire, l'attività fisica e le ricette per chi è gonfio e per chi è grasso

contatto con tanti miei pazienti, 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.

Per esempio:

- mangiate lentamente;
- evitate di bere con le cannucce e non masticate chewing gum;
- evitate o riducete il consumo di bibite gassate, nonché di dolci, birra, vino e alcol;
- bevete acqua: è un alimento prezioso perché aiuta la motilità intestinale ed elimina le tossine;
- preferite pasti contenuti ma ripetuti nell'arco della giornata a pochi pasti abbondanti;
- lasciate passare almeno tre ore dall'ultimo pasto prima di mettersi a letto; 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».

E per mangiare bene bisogna

cominciare col fare la spesa in maniera appropriata. Ecco che cosa mettere (e che cosa togliere) nel carrello. Cominciamo con lo scegliere bene gli alimenti: alcuni, per la loro composizione, tendono a fermentare nell'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 (ricordiamo che il nome deriva dall'acronimo inglese di Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides and Polyols, vedi il disegno qui in alto). Le Fodmap sono 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 fai-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, provocheremmo un forte squilibrio alimentare. Pertanto, se decideste di seguire questa dieta, dovrete farlo con l'aiuto di uno specialista.

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 le informazioni a disposizione sono così contraddittorie. La risposta come sempre è nell'equilibrio.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Attività fisica

Yoga e ginnastica senza esagerare

Gli esercizi da fare a casa che aiutano a tonificare l'addome

Una delle chiavi del benessere, oltre all'alimentazione, è l'attività fisica. Anche contro il gonfiore. Attenzione, però: non basta l'attività aerobica, cioè fare passeggiate a ritmo sostenuto o andare in bicicletta. Se vi volete sgonfiare, infatti, dovrete agire anche sugli addominali.

Esistono diversi esercizi per tonificare la muscolatura dell'addome e migliorare così lo svuotamento gastrico e intestinale, oltre che il gonfiore. Eccone alcuni semplicissimi da fare a casa.

Posizione della panca: preso in prestito dallo yoga, è un esercizio che rinforza i muscoli addominali, delle gambe, delle braccia e di schiena, polsi e spalle. Si parte sdraiati a pancia in giù con le braccia lungo il corpo, per poi portare le mani, appoggiate al suolo, all'altezza delle spalle; le braccia a questo punto devono tendersi e sollevare il corpo, mantenendo la punta dei piedi a terra. La posizione finale deve disegnare un angolo di circa 30° tra il corpo teso e il pavimento.

Crunch (o curl-up): è uno degli esercizi classici per rafforzare gli addominali. Dalla posizione supina, con le gambe flesse e divaricate all'altezza dei fianchi, si deve sollevare il busto verso il bacino, che invece deve rimanere fermo a terra, formando un angolo di 30° tra scapole e pavimento.

Movimento della bicicletta: l'esercizio simula la pedalata, solo che si parte da supini con le gambe sollevate che pedalano in aria.

© RIPRODUZIONE RISERVATA