



Ospedale "San Giuseppe"

20123 Milano - Via San Vittore, 12

UNITÀ OPERATIVA COMPLESSA  
di GASTROENTEROLOGIA ed  
ENDOSCOPIA DIGESTIVA

Direttore: Dott. Felice Cosentino

Tel. 02/ 8599.4811

[fcosentino@milanocuore.eu](mailto:fcosentino@milanocuore.eu) – [cosent@tin.it](mailto:cosent@tin.it)

[www.sangiuseppe.eu](http://www.sangiuseppe.eu)



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MILANO  
Polo Didattico Centrale

## METEORISMO ADDOMINALE (ossia "la pancia gonfia")

### Cos'è il meteorismo ?

Il **meteorismo** è una patologia che interessa l'intestino, **si tratta di un eccesso di gas intestinale che causa spasmi**, distensione e dolori addominali.

Solitamente persiste anche una sensazione di pienezza.

Questi sintomi si accompagnano ad emissione di gas per via rettale e a rumori intestinali percepibili.

### Quali sono le cause ?

- ▶ **Aumento dell'aria ingerita:** l'eccessiva introduzione di aria principalmente in occasione dei pasti può essere causa di meteorismo. Alla base di questa condizione esistono quasi sempre cattive abitudini igienico-alimentari (pasti frettolosi, parlare durante il pasto, masticazione di gomme, eccesso di bevande gassate, etc.). Quando si mangia in fretta senza masticare bene il cibo arrivano nell'intestino grossi residui alimentati indigeriti. Alcuni di questi sono soggetti a putrefazione (proteine), altri fermentano come gli amidi. Entrambi i fenomeni liberano nella pancia gas tossici.
- ▶ **Iperproduzione fisiologica di gas** dovuta alla composizione dell'alimento (fagioli, lenticchie, ceci, dolcificanti artificiali, bibite gassate, ecc) provocata dalla fermentazione intestinale degli zuccheri e della cellulosa.
- ▶ **Disbiosi intestinale:** si tratta di un disturbo che si verifica quando la flora batterica anaerobica prende il posto di quella aerobica.
- ▶ **Sindrome dell'intestino irritabile.**
- ▶ **Alterato assorbimento dei gas intestinali:** in corso di patologie epatiche ed intestinali il normale assorbimento dei gas ed il loro trasporto nel torrente circolatorio è compromesso, con conseguente accumulo di aria nell'intestino.
- ▶ **Intolleranze alimentari** al lattosio o al glutine.
- ▶ Presenza di **stipsi**.

## Come alleviare il disturbo ?

Il **meteorismo** può essere trattato seguendo regole igienico-sanitarie facilmente applicabili.

1. **Mangiare lentamente**, masticare con regolarità.
2. **Evitare deglutizioni ripetute** (uso di gomme da masticare).
3. Abolire o **ridurre il fumo** (introduce aria).
4. Evitare gli **stress**.
5. **Non coricarsi dopo i pasti**.
6. Fare attività fisica.
7. Evitare pasti abbondanti e ricchi di zuccheri.
8. Non bere bevande gassate.
9. Limitare il consumo di grassi.
10. **Evitare le fritture**.
11. Consumare tisane a base di finocchio, sedano o menta (favoriscono l'eliminazione dei gas) .
12. E possibile consumare a fine pasto una compressa di carbone vegetale associato ad argilla o a un derivato del silicone che cattura le bolle di gas formatesi nell'intestino.
13. **Consumare ciclicamente fermenti lattici** per riequilibrare la flora batterica.
14. Cuocere sempre la verdura, in modo tale che le fibre in essa contenute subiscono una parziale digestione che alleggerisce il lavoro dei batteri intestinali.
15. Evitare i seguenti alimenti:
  - Latte
  - Formaggi teneri, ricotta (concessi formaggi stagionati es: grana, groviera, emmental, asiago, sbrinz)
  - Insaccati (concessi prosciutto magro, culatello, bresaola, fiocchetto)
  - Cipolla, cavolo, rapa, verza, cavolfiore, aglio, peperoni, radici amare, melanzane, minestre di verdura
  - Cereali e derivati integrali
  - Legumi
  - Cibi ricchi di aria (panna montata, frappè)
  - Spezie
  - Brodo di carne
  - Frutta secca e oleosa
  - Frutta (concesse: mele, banane, spremute filtrate di agrumi)

Dolcificanti contenenti sorbitolo, mannitolo, xilitolo

16. Alcuni alimenti consigliati in caso di meteorismo sono il **finocchio**, perchè modera le fermentazioni intestinali e favorisce l'espulsione dei gas; il **mirtillo** e il **mirto**, perchè possiedono una notevole azione antifermentativa e antiputrefattiva; la **mela**, in quanto è ricca di fibre ed interviene nella regolazione delle reazioni fermentative intestinali; la **menta** perchè favorisce l'eliminazione dei gas, diminuendo le fermentazioni ed il meteorismo.