

# 10 regole per...

# digerire BENE

Acidità? Bruciori? Pesantezza? Spesso, **semplici accorgimenti alimentari e piccole modifiche dello stile di vita** migliorano sensibilmente la situazione

# 1

## Limitare certi cibi

È bene che ognuno impari a **riconoscere gli alimenti che fa fatica a digerire** e che peggiorano eventuali disturbi presenti. Solo in questo modo si può impostare una dieta che aiuti realmente.

★ Tuttavia, ci sono **alimenti più a rischio** di altri nel creare difficoltà digestive. Ecco quali: bevande contenenti caffeina o metilxantine (come tè, cola, cioccolato); spezie in quantità elevate; bibite gassate; liquidi troppo caldi; grassi animali; brodo di carne; intingoli; insaccati; formaggi piccanti e fermentati; vino e superalcolici.



## Evitare i fritti

Per tutti gli alimenti, preferire le cotture semplici: **al vapore, ai ferri, alla griglia, al forno, al cartoccio, bollito**. Meglio, invece, evitare o limitare fortemente la frittura, poiché aumenta il livello di acroleina, una sostanza che favorisce l'infiammazione della mucosa gastrica, e il contenuto di grassi, che riducono lo svuotamento dello stomaco, rendendo la digestione più lunga.

★ Inoltre, per favorire la digestione dei fritti, lo stomaco produce una maggiore quantità di succhi gastrici, creando una spiacevole **sensazione di bruciore**. Per motivi simili sono sconsigliate tutte le preparazioni a base di intingoli.

# 2

# 3

## Masticare piano e a lungo

Se si mangia di corsa e magari in modo nervoso, il cibo non ben masticato irrita lo stomaco, oltre a richiedere un tempo più lungo per essere digerito. Inoltre, fretta, tensioni e nervosismo hanno ripercussioni negative sull'intero processo digestivo.

★ Mangiando lentamente si ingoia meno aria, riducendo così la formazione di gas intestinale. Inoltre, masticando a lungo si stimola la produzione di saliva, necessaria per una prima scissione degli alimenti.



# 4

## Mangiare poco e spesso

È meglio evitare i pasti abbondanti, perché impegnano troppo l'apparato digerente. A maggior ragione a cena, per non disturbare il sonno. L'ideale è mangiare piccole quantità di cibo per volta.

★ Prevedendo **tre pasti principali e due spuntini**, si ottiene un duplice vantaggio: non si richiede uno sforzo elevato all'apparato digerente e si tamponano acidità e bruciore di stomaco dovuti a digiuni prolungati. Meglio, poi, mangiare a ore fisse (un minimo di elasticità è concesso), per dare all'apparato digerente una sorta di ritmo, che facilita il suo funzionamento.

## Non piluccare di continuo

Stomaco e intestino hanno bisogno di tre-quattro ore per completare la digestione di un pasto. Dopodiché, tornano alla **condizione "di riposo"**, fase durante la quale si preparano ad accogliere ed elaborare gli alimenti introdotti con il pasto successivo.

★ Se, dunque, si mangia di continuo, questi organi sono costretti a **lavorare di più**: devono smaltire e digerire in continuazione, non riuscendo mai a riposare. Questa situazione può incidere sulla loro funzionalità e causare difficoltà digestive.

# 5

## IL "CANARINO" DIGESTIVO

Dopo aver pranzato o cenato, è sempre bene aspettare almeno due-tre ore prima di stendersi e non compiere movimenti bruschi e improvvisi, per non favorire la risalita del contenuto dello stomaco. Chi, poi, soffre abitualmente di digestione lenta, dovrebbe bere poco ai pasti, per non "appesantire" stomaco e intestino. Se, nonostante le attenzioni, si fatica a digerire e si avverte una forte sensazione di malessere e di nausea, si può far bollire la buccia di mezzo limone, meglio se biologico, in un pentolino pieno d'acqua per alcuni minuti. Dopodiché si filtra, si aggiunge un pizzico di bicarbonato di sodio e si beve.

### 6 Fare attività sportiva

Il movimento stimola la peristalsi (i movimenti di contrazione dei muscoli della parete gastrica e intestinale che fanno avanzare il cibo e le feci) di stomaco e intestino. Inoltre, aiuta a combattere lo stress e a migliorare lo stato psicofisico.

★ L'importante è non fare sport subito dopo aver mangiato, per non compromettere la digestione: l'ideale è farlo prima dei pasti o, comunque, a distanza di almeno un paio d'ore. Non conta, invece, il tipo di attività scelta, a patto di praticarla almeno due-tre volte alla settimana per un'ora.

### 7 Seguire una dieta su misura

Chi soffre di acidità gastrica dovrebbe limitare i cibi come pomodori, agrumi, latte e latticini freschi, yogurt, carne rossa, aceto, sottaceti, cacao, caffè. Attenzione anche all'olio di oliva, che aumenta l'acidità: meglio sostituirlo con quelli di riso, di mais o di girasole.

★ È bene, invece, mangiare tanta frutta (non dopo i pasti): contiene sostanze con potere alcalinizzante che neutralizzano l'azione acidificante di altri cibi. Se il problema è il meteorismo, preferire i cereali integrali, che facilitano la digestione e creano meno fermentazione.

### 8

#### Bere un infuso

Contro le difficoltà digestive si può bere ogni giorno un infuso di malva: crea una sorta di mucillagine che riveste le mucose interne e le rende meno vulnerabili all'attacco di cibi acidi e pesanti.

★ In alternativa, si può prendere un cucchiaino al giorno di polvere di fucus, ottenuto dalle alghe marine, che protegge la mucosa dello stomaco e ne riduce la secrezione acida. Questo trattamento, però, va fatto sotto controllo medico perché potrebbe influire sulla salute della tiroide.

### 9 Cucinare con le spezie

Alcune spezie sono grandi alleate. Per esempio, un pizzico di curcuma ha un'azione antinfiammatoria e depurativa, combatte i gonfiori addominali e la sensazione di pesantezza. Anche la maggiorana favorisce il lavoro dello stomaco e combatte il gonfiore.

★ Chi non soffre di bruciori, ulcere e gastrite può usare la menta: combatte la nausea, favorisce l'eliminazione dei gas e stimola dolcemente lo stomaco. Ricordarsi, poi, di iniziare il pasto con verdura cruda, per favorire la produzione di enzimi digestivi.

### Tenere a bada ansia e stress

L'ansia immobilizza le pareti muscolari dello stomaco: così, si ostacola il rimescolamento dei cibi con i succhi gastrici. Non solo. In caso di ansia aumenta la produzione di succhi gastrici, anche quando non c'è più cibo da digerire. Ecco perché le persone ansiose avvertono una continua pressione nella zona dello stomaco, accompagnata da senso di pesantezza e di acidità.

★ Oltre a cercare di rilassarsi, a tavola è bene eliminare ogni fonte di tensione: spegnere i cellulari, mangiare solo con persone con cui si ha un buon rapporto, non guardare la tv.

### 10

Servizio di Silvia Finazzi.  
Con la consulenza della dottoressa  
Elisabetta Macorsini,  
biologa nutrizionista e diet coach a  
Milano.