



Come avere la pancia piatta

Pancia piatta. Gonfiore addominale addio: la parola magica per tornare ad avere la pancia piatta è Fodmap. Si tratta di un acronimo inglese che sta per Oligosaccaridi, Disaccaridi, Monosaccaridi e Polioli Fermentabili, una lunga formula scientifica che indica tutti quegli alimenti che possono fermentare causando problemi intestinali. Se si riduce al minimo la loro assunzione, attraverso una dieta personalizzata ed elaborata dalle mani esperte di un medico, è possibile ottenere buoni risultati già nel giro di un mese.

Pancia piatta. Lo studio

Lo dimostra uno studio italiano coordinato dal gastroenterologo Enrico Stefano Corazzari dell'[Università Sapienza di Roma](#), che verrà presentato al congresso dell'Associazione per la neurogastroenterologia e la motilità

gastrointestinale, in programma dal 24 al settembre a Roma.

«La fermentazione dei cibi, in certe persone predisposte – avverte Corazziari – può determinare un accumulo di gas che, insieme a un concomitante maggior afflusso di acqua, causano una distensione del lume intestinale. Questo, complice l'ipersensibilità che caratterizza tali soggetti, causa distensione e dolore addominale. Le nuove conoscenze scientifiche ci permettono di lasciarci alle spalle il detto siamo quello che mangiamo, oramai superato, per fare posto a un nuovo concetto: noi siamo il cibo che assorbiamo e soffriamo per quello che non assorbiamo e che la flora fermenta».

I primi risultati dello studio dimostrano che, dopo un mese di dieta priva di Fodmap, i giorni di pancia gonfia calano del 40%: il valore aumenta nel tempo, soprattutto nella percezione del paziente. Il gonfiore addominale si dimezza e, dopo 16 mesi, può calare fino al 66%. Inoltre, il dolore addominale si riduce del 40% già dopo un mese e la sua percezione è più che dimezzata dopo 16 mesi (-56,6%, contro il -10% della dieta dei controlli).

Ma **in** quali alimenti si trovano i Fodmap? La lista è davvero infinita, ed è per questo che la dieta non può essere fai da te ma deve essere necessariamente calibrata da uno specialista. Bisogna fare attenzione ai cibi contenenti oligosaccaridi, come i legumi, alcune verdure (come carciofi, broccoli, aglio), frutti (come cachi e anguria) e cereali (frumento e segale), alcuni elementi come fruttosio (come mela, pere, pesche, mango), lattosio (latte e formaggi morbidi e freschi), e infine polioli, contenuti in frutta (come ciliegie, susine), verdura (come cavolfiori, funghi) e dolcificanti (mannitolo, sorbitolo e xilitolo).

Eliminare o pesare tutti questi alimenti è davvero complicato, e per questo serve la consulenza di un esperto. Esistono però

dei piccoli accorgimenti che possono aiutare e sono alla portata di tutti. Vediamone alcuni.

Cosa mangiare:

- scegliere tra i cereali, il farro e i prodotti senza glutine;
- preferire i formaggi duri e stagionati e il latte privo di lattosio, di soia o di riso;
- mettere nel piatto sempre la frutta e in particolare la banana, il mirtillo, il pompelmo, il kiwi, il mandarino, il limone, l'arancia, l'uva, il lampone, la fragola;
- spazio alla verdura, e in particolare a sedano, peperoni, melanzane, lattuga, fagiolini e zucca;
- mangiare il pomodoro, ricco di licopene;
- come dolcificanti preferire saccarosio, glucosio, sciroppo d'acero e dolcificanti che non terminano in "olo".

Cosa evitare o limitare, invece, perché ad alto potere fermentante:

- frumento e segale (pane, pasta, couscous, crackers, biscotti);
- mele, pere, albicocche, ciliegie, pesche, mango, anguria, cachi, susine, prugna;
- miele, fruttosio e sciroppo di mais, sorbitolo, mannitolo, xilitolo;
- latte e formaggi morbidi e freschi (come la ricotta);
- carciofi, asparagi, barbabietole, cavoletti di Bruxelles, broccoli, cavolo, cavolfiore, finocchio, aglio, scalogno, funghi, piselli;
- ceci, lenticchie, fagioli, fave.

[Fonte](#)

Articolo pubblicato su:

<https://www.koimano.com/salute/come-avere-la-pancia-piatta/>