

Gonfiore Addominale: Dalla Sensazione di Tensione al Sollievo

Il gonfiore addominale è uno dei disturbi gastrointestinali più diffusi e, allo stesso tempo, uno dei più sottovalutati. Quella sensazione di tensione, pienezza eccessiva e addome disteso che spesso si aggrava nel corso della giornata non è semplicemente un fastidio estetico: è il segnale che qualcosa nel processo digestivo non sta funzionando in modo ottimale. Comprimerne le cause è il primo passo per agire in modo mirato e ritrovare il benessere quotidiano.

Fisiopatologia del gonfiore

Il gonfiore addominale può derivare da tre meccanismi principali, spesso combinati tra loro. Il primo è la produzione eccessiva di gas intestinali dovuta alla fermentazione batterica di substrati non completamente digeriti. Il secondo è una ridotta capacità dell'intestino di gestire e smaltire questi gas in modo efficiente. Il terzo — e spesso trascurato — è l'**ipersensibilità viscerale**: alcune persone percepiscono come dolorosa o intollerabile una quantità di gas che in altri soggetti passerebbe del tutto inosservata. Questa ipersensibilità è frequente nelle persone con Sindrome dell'Intestino Irritabile e può essere amplificata da stress e ansia.

Il ruolo dei FODMAP

I **FODMAP** (Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides And Polyols) sono carboidrati a catena corta scarsamente assorbiti nell'intestino tenue che, raggiungendo il colon, vengono fermentati dai batteri producendo gas. Sono naturalmente presenti in molti alimenti comuni: frumento, cipolla, aglio, legumi, latte, mele, pere, pesche, miele, dolcificanti come sorbitolo e mannitolo. In soggetti predisposti, il loro consumo può scatenare o aggravare gonfiore, distensione e dolore addominale. Il protocollo a basso contenuto di FODMAP, applicato con supervisione professionale, ha mostrato un'efficacia significativa nella riduzione dei sintomi in circa il 70-75% dei pazienti con intestino irritabile.

Strategie di gestione nutrizionale personalizzata

Diagnosi

Rivolgiti al tuo nutrizionista per una valutazione clinica completa prima di modificare la dieta utilizzando il fai da te.

Dieta personalizzata

Un piano alimentare su misura, basato sulla tua diagnosi specifica, è fondamentale.

Monitoraggio continuo

Il follow-up regolare con il professionista permette di adattare il percorso nutrizionale all'evoluzione dei sintomi.