







# I migliori integratori per la digestione in viaggio. la tua guida completa

Viaggiare è un'esperienza meravigliosa, ma a volte può mettere a dura prova il nostro organismo, soprattutto l'apparato digerente. Cambiamenti nella dieta, acqua diversa e stress da viaggio possono causare fastidiosi disturbi intestinali. Perciò, per affrontare al meglio questi inconvenienti, può essere utile conoscere quali sono i migliori integratori per la digestione da portare con sé.

## Perché la digestione può essere compromessa durante i viaggi?

Quando si è in vacanza in qualche località diversa da quella abituale è facile sconvolgere la routine quotidiana del nostro corpo, compresa la digestione. Di seguito, le cause principali dei disturbi intestinali durante i viaggi:

1. cambiamenti nella dieta: provare cibi nuovi ed diversi può essere stimolante, ma allo stesso tempo può mettere alla prova il sistema digestivo, abituato a una certa dieta;
2. fusi orari: i cambiamenti di fuso orario potrebbero alterare i ritmi circadiani, influenzando anche la digestione;
3. stress da viaggio: lo stress legato al viaggio è un altro elemento rilevante per i problemi digestivi e comprende per esempio voli lunghi, coincidenze a poca distanza e nuove esperienze;
4. idratazione inadeguata: durante i viaggi, soprattutto in aereo, si tende a bere meno acqua, probabilmente per ridurre la frequenza in bagno che non sono i nostri, aumentando il rischio di disidratazione e problemi intestinali;
5. ridotta attività fisica: lunghi periodi di sedentarietà, che si possono verificare durante i voli di lunga tratta o i viaggi in auto, possono rallentare il transito intestinale.

## Quali integratori possono aiutare la digestione?

Per prevenire o contrastare i disturbi intestinali tipici di quando si è in vacanza, è possibile arricchire la propria alimentazione con integratori alimentari naturali appositi.



Ecco un esempio di quelli consigliati:

- probiotici: i probiotici sono microrganismi vivi che apportano numerosi benefici alla salute intestinale. Aiutano a mantenere l'equilibrio della flora intestinale e possono prevenire i disturbi comuni come la diarrea del viaggiatore;
- enzimi digestivi: gli enzimi digestivi sono essenziali per la corretta digestione dei cibi. Durante i viaggi, è facile sperimentare cibi nuovi che possono essere più difficili da digerire. Gli integratori a base di enzimi digestivi aiutano a scomporre proteine, grassi e carboidrati, riducendo il rischio di gonfiore e indigestione. Questi integratori possono essere particolarmente utili per chi ha sensibilità alimentari o intolleranze;
- fibre alimentari: le fibre alimentari, solubili e insolubili, sono fondamentali per il corretto funzionamento dell'apparato digerente. Possono aiutare a regolare il transito intestinale e prevenire la stitichezza, un problema comune durante i viaggi a causa dei cambiamenti nella dieta e della ridotta attività fisica. Gli integratori di fibre sono disponibili in varie forme, tra cui compresse, polveri e gomme da masticare;
- zenzero: lo zenzero è noto per le sue proprietà digestive e anti-nausea. Può essere assunto in vari modi: come integratore, in tisane o anche masticando un pezzetto di radice fresca. È particolarmente utile per prevenire il mal d'auto e i disturbi di stomaco legati al movimento;

