

Pancia gonfia, quali sono le cause e quali rimedi utilizzare?

La pancia gonfia è una di quelle condizioni che sembrano banali ma, quando diventano frequenti, condizionano davvero la qualità della vita. Sentirsi pesanti dopo ogni pasto, dover allentare la cintura a metà giornata, avere un addome disteso che non passa nemmeno la sera: sono esperienze comuni, ma non inevitabili. Capire le cause e [individuare i rimedi per la pancia gonfia](#) giusti è il punto di partenza per ritrovare il benessere digestivo.

Le cause più frequenti della pancia gonfia

Il gonfiore addominale è quasi sempre il risultato di un eccesso di gas nell'intestino, ma le ragioni per cui questo gas si accumula possono essere molto diverse:

- **Disbiosi intestinale:** è spesso la causa principale di una pancia sempre gonfia. Quando i batteri benefici del microbiota diminuiscono e quelli produttori di gas aumentano, la fermentazione intestinale diventa anomala, causando gonfiore anche con alimenti normalmente ben tollerati.
- **Intolleranze alimentari non diagnosticate:** lattosio, fruttosio o certi carboidrati fermentabili (FODMAPs come cipolla, aglio, legumi) possono provocare gonfiore nelle ore successive all'ingestione.
- **Aerofagia:** mangiare velocemente, parlare durante i pasti o bere con la cannuccia aumenta l'aria ingerita, che si accumula nel tratto digestivo.
- **Stitichezza:** un transito rallentato trattiene feci e gas nel colon più a lungo del necessario, amplificando il gonfiore.
- **Stress cronico:** altera la motilità intestinale attraverso l'asse intestino-cervello, contribuendo al gonfiore persistente.
- **Sindrome dell'intestino irritabile:** il gonfiore è uno dei sintomi più caratteristici dell'IBS, spesso associato a ipersensibilità viscerale.

I rimedi per la pancia gonfia più efficaci



Non esiste un rimedio universale per la pancia gonfia: la soluzione più efficace dipende dalla causa sottostante. Tuttavia, alcune strategie funzionano trasversalmente, prima di tutto è necessario cercare di riequilibrare il microbiota intestinale. Quando la pancia gonfia è legata a una disbiosi, il supporto probiotico è tra i rimedi più mirati. Enterogermina è un esempio di integratore probiotico disponibile in farmacia, pensato per ripristinare l'equilibrio della flora intestinale e ridurre la fermentazione eccessiva che causa gonfiore e flatulenza.

Inoltre è utile modificare le proprie abitudini alimentari:

- Mangiare lentamente e masticare a lungo riduce l'aerofagia.
- Introdurre gradualmente legumi e crucifere, dando al microbiota il tempo di adattarsi.
- Limitare bevande gassate e dolcificanti artificiali (sorbitolo e xilitolo sono fermentabili).
- Tenere un diario alimentare per identificare i propri trigger specifici.

Ad una alimentazione corretta si associa anche una giusta idratazione. L'acqua supporta il transito intestinale e la funzione delle fibre. Una scarsa idratazione rallenta il transito e favorisce l'accumulo di gas.

Nella vita di tutti i giorni si può stimolare il nostro intestino con il movimento regolare. Anche una camminata di 20 minuti dopo i pasti stimola la peristalsi e favorisce l'eliminazione naturale dei gas.

