



I consigli di AIGO - Associazione Italiana Gastroenterologi ed Endoscopisti Digestivi Ospedalieri per mantenere la salute e non acquistare sovrappeso nelle settimane più ricche di tentazioni, senza rinunciare ai piaceri della convivialità



Roma, 27 dicembre 2021 - Brindisi, pranzi e cene: mai come quest'anno l'appuntamento con le feste di fine anno era atteso. Le festività natalizie sono uno dei momenti dell'anno in cui si cucina di più e si consumano pasti ricchi di grassi, zuccheri e alcol che sono una vera “prova di sopravvivenza” per il nostro organismo, già messo sotto stress in queste settimane per la situazione sanitaria e la poca attività fisica che nell'ultimo anno abbiamo praticato. Per iniziare il 2022 con i migliori propositi, è possibile seguire dei semplici consigli per rendere meno 'pesante' ma sempre golosa la nostra tavola imbandita, richiamandoci al buon senso e alle regole della dieta mediterranea.

Alcol e malattie gastrointestinali: ci si può concedere qualche brindisi?

Al cenone di fine anno è difficile rinunciare ai brindisi, ma è importante sapere che negli uomini la dose massima giornaliera è di 1-2 bicchieri di vino, mentre nelle donne di 1 bicchiere

Anche nei soggetti sani l'alcol può causare anche in dosi moderate sintomi da reflusso o bruciore, in presenza di patologia serve particolare prudenza. Il paziente con malattia di fegato non dovrebbe assumere bevande alcoliche, mentre il paziente con disturbi funzionali, come intestino irritabile, può concedersi un brindisi. La cosa più importante che spesso manca nelle tavole delle feste è l'acqua!

Zuccheri e grassi: come scongiurare pesantezza e gonfiore addominale?

I cibi tipicamente presenti sulle tavole nel periodo natalizio sono notoriamente più ricchi di grassi animali e zuccheri, elementi che possono favorire disturbi come cattiva digestione, gonfiore addominale, reflusso gastroesofageo, essendo difficilmente digeribili anche per le persone in buona salute.

Senza demonizzare le nostre eccellenze gastronomiche, è bene tenere presente che in alcune persone con difficoltà nell'assorbimento del lattosio, prodotti caseari freschi, creme e intingoli possono favorire i disturbi sopra elencati e diarrea.

Ricordati delle verdure: se non soffri di colon irritabile, questo è l'unico caso in cui è ammesso abbondare.

La moderazione è il vero trucco per non sgarrare troppo o ci sono altri accorgimenti da poter mettere in pratica?

È il caso di controllare anche altri 'comportamenti' sbagliati come la velocità nell'assunzione del cibo, l'abitudine di fumare tra un pasto e l'altro, la sedentarietà dopo il pasto, scegliendo anche di moderare i condimenti. Un po' di movimento fisico è sempre la soluzione migliore per favorire la digestione e migliorare la regolazione glicemica. Il rischio di stare sul divano è che ti venga voglia di mangiare ancora!

Lo stress nemico della salute

La situazione che stiamo vivendo non favorisce la spensieratezza, e da mesi molti italiani lamentano malesseri legati all'apparato gastroenterico come diarrea, nausea, dolori addominali dovuti a stress e sedentarietà post lockdown. Con alcune accortezze si può concedersi i piaceri delle tradizioni culinarie senza acquisire sovrappeso e aggravare condizioni patologiche in essere.

Innanzitutto è necessario ricordare che qualsiasi sintomatologia 'nuova' riferibile all'apparato digerente va discussa con il proprio Medico Curante senza rimandare, per valutare se vi siano elementi di allarme o di sospetto che rendano necessari accertamenti specifici.

In caso di malattia già nota è indispensabile stringere l'alleanza medico-paziente e fare gioco di squadra: moderazione e buon senso sono i migliori rimedi.