

## Le cause del gonfiore addominale



La fastidiosa e a volte dolorosa sensazione di gonfiore addominale può essere causata da:

- ✓ **Cattiva digestione:** durante il processo di digestione, alcuni nutrienti (soprattutto carboidrati complessi e proteine) hanno bisogno di specifici enzimi per essere digeriti. Se gli enzimi digestivi risultano carenti, si può avere nel colon la presenza di nutrienti non completamente digeriti. In questi casi, il processo di fermentazione richiede più tempo, con un maggior sviluppo di gas intestinali e conseguente gonfiore addominale.

Tra i **diversi enzimi** digestivi presenti nell'organismo umano, rivestono una grande importanza:

- ✓ **Le maltodestrine fermentate**, complesso enzimatico ottenuto dalla fermentazione naturale di cereali (riso). Sono un valido sostegno alla fisiologica funzionalità del processo digestivo e risultano ideali per risolvere i disturbi correlati ad una cattiva digestione.
- ✓ **L'alfa-galattosidasi**, utile a digerire i carboidrati complessi costituiti da polisaccaridi (es. lattosio).

La digestione dei polisaccaridi è necessaria perché il tratto gastrointestinale è in grado di assorbire solamente molecole semplici, i monosaccaridi, come ad esempio glucosio e galattosio. In caso di carenza di alfa-galattosidasi, si verifica un'incompleta digestione dei carboidrati complessi con conseguente ristagno di zuccheri non digeriti che vengono fermentati dalla flora intestinale. La fermentazione produce gas ed acidi grassi a catena corta che possono causare gonfiore, dolore e disturbi gastrointestinali. La mancanza di questo enzima può essere colmata con l'assunzione di appositi integratori alimentari che lo contengono.

- ✓ **Le lattasi**, utili a digerire il lattosio che è formato da un'unità di glucosio ed una di galattosio, scisso a livello intestinale. Alcuni soggetti manifestano intolleranza al lattosio a causa della scarsa o mancata capacità di separarlo nelle sue componenti a causa di carenza di lattasi. La conseguenza diretta di ciò si manifesta con fenomeni fermentativi, produzione di gas a livello intestinale e gonfiore.
- ✓ **Alimentazione scorretta:** durante la masticazione dei cibi, può capitare di ingerire grandi quantità di aria attraverso naso e bocca, soprattutto se i pasti vengono consumati troppo velocemente, se si assumono bibite gassate o se si ha l'abitudine di masticare chewing gum. L'aria ingerita passa nello stomaco; da qui in parte viene eliminata con l'eruttazione, mentre in parte arriva all'intestino crasso e causa gonfiore addominale.
- ✓ **Stress:** è ormai ben nota, la stretta correlazione tra cervello e intestino, tanto che quest'ultimo è stato definito il nostro "secondo cervello".

Nell'intestino è presente una fitta rete neuronale (oltre cento milioni di neuroni) influenzata costantemente da fattori fisici e da stimoli di vario tipo, tra cui le emozioni e gli stati d'animo. Queste cellule rilasciano ben il 95% della serotonina totale prodotta dall'organismo. Nei casi di tensione, ansia o di paura, il cervello invia all'apparato gastrointestinale l'input di produrre altra serotonina per gestire il surplus emotivo. Questo comporta la contrazione della muscolatura addominale, diarrea o stitichezza, crampi, senso di tensione, gonfiore e spasmi.