



FEDERCHIMICA
CONFINDUSTRIA

ASSOSALUTE

Associazione nazionale farmaci di automedicazione

A PASQUA LA SALUTE VIEN MANGIANDO: ABBUFFATE E DIGIUNO NON FANNO BENE A NESSUNO

I CONSIGLI DI ASSOSALUTE (ASSOCIAZIONE NAZIONALE FARMACI
DI AUTOMEDICAZIONE) PER GODERE DEI PIACERI DELLA TAVOLA
CON EQUILIBRIO

Milano, 11 aprile 2017 – Le Festività Pasquali sono alle porte e con loro anche i pasti consumati in compagnia di parenti e amici che a Pasqua e Pasquetta sono, di solito, abbondanti e costituiti, spesso, da pietanze elaborate e ricche di grassi. Pasteggiare in compagnia fa certamente bene all'umore ma attenzione a non esagerare. Mangiare bene e con gusto, assaporando i sapori della tradizione, non significa necessariamente mettere alla prova stomaco e intestino.

Basta, infatti, qualche accortezza per godersi la tavola anche a Pasqua senza grosse rinunce, soprattutto per chi, con l'arrivo della primavera, ha già preso contromisure per rimettersi in forma. Come, infatti, rilevato da una recente indagine di ASSOSALUTE, Associazione Nazionale Farmaci di Automedicazione, per il 39,1% degli Italiani – e per quasi 1 donna su 2 – l'arrivo della bella stagione fa rima con prova costume. E, si sa, non è certamente saggio, in occasione delle feste, lasciarsi andare e dimenticare le regole di una dieta equilibrata per poi, dopo le grandi abbuffate, complici anche i sensi di colpa, “mettersi a stecchetto”, spesso senza alcun criterio. Le diete del digiuno, si sa, sono pericolosissime per la salute. Grandi mangiate alternate a drastiche riduzioni dell'apporto calorico sottopongono a stress il nostro apparato gastrointestinale che può farsi sentire attraverso bruciori e difficoltà digestive, oltre a essere controproducenti per la linea. È un classico saltare la colazione mattutina e sedersi poi a pranzo o a cena mangiando di più. Quel che accade è che il nostro organismo, in deficit energetico, tenderà a immagazzinare tutto quello che riceve.

A Pasqua e Pasquetta, quindi, è consigliabile approfittare per staccare dalla routine di ogni giorno e fare attività fisica all'aria aperta, dedicandosi anche a lunghe passeggiate lontani dallo stress quotidiano. E, con moderazione, godere i piaceri delle delizie pasquali.

Ecco i consigli di ASSOSALUTE per assaporare i piaceri della tavola, anche a Pasqua, senza sgradite sorprese per stomaco e intestino.

I 10 comandamenti per il benessere del palato e dell'apparato digerente

1. Non esagerare con le quantità

Si sa, con le feste tendiamo a mangiare di più ma sarebbe bene non "sentirsi pieni da scoppiare". Raggiunta la sazietà, evitate di farvi tentare, e soprattutto se il pasto è stato molto abbondante, limitate i dolci e la frutta.

2. Non assumere cibi con eccessiva velocità

Mangiare significa anche assaporare il cibo. Masticare bene e mangiare lentamente favoriscono la digestione mentre, invece, mangiare troppo velocemente può innescare, assai comunemente, fenomeni come gonfiore e aerofagia.

3. Non eccedere con il sale

Il sale in eccesso, soprattutto se il cibo ingerito è stato abbondante, rende più difficile il processo digestivo oltre alla fastidiosa sensazione di dover bere, aumentando il senso di pienezza. Inoltre, in generale, troppo sale nella dieta, può causare un aumento della pressione arteriosa.

4. Non fare eccessivo uso di alcolici

Che sia amaro o vino per il brindisi occhio all'eccessivo consumo di alcool. Se un singolo bicchiere di vino durante i pasti porta con sé benefici, non bisogna bere troppo in quanto l'alcol, specie se associato a cibo abbondante, può favorire bruciore di stomaco e reflusso acido.

5. Non eccedere in condimenti

I condimenti sono gustosi, ma sono spesso ricchi di grassi e, soprattutto se il pranzo è di più portate, appesantiscono non poco lo stomaco. Inoltre, se in eccesso, possono alterare il sapore del cibo che gustiamo. Quindi, non esagerare con intingoli e "scarpette".

6. Non mangiare troppi fritti

Il fritto, per quanto gustoso e garanzia di successo per cene e pranzi con amici e parenti, sovraccarica il nostro organismo e appesantisce lo stomaco, risultando indigesto. Per questo, soprattutto quando le pietanze sono numerose e abbondanti, prediligere altre modalità di cottura.

7. Limitare i cibi piccanti

Le spezie hanno tante proprietà benefiche per l'organismo ma l'eccesso di pepe e peperoncino può, specie nelle persone che già soffrono di alcuni disturbi come il colon irritabile, aumentare il rischio di problemi all'apparato gastrointestinale.

8. Non eccedere nel consumo di caffeina

Se il caffè sembra irrinunciabile dopo un pasto abbondante, occorre ricordarsi che anche la caffeina può influire sulla nostra pressione e contribuire al malessere del nostro stomaco, favorendo il reflusso acido, soprattutto se si è mangiato troppo. Meglio, quindi, prediligere l'assunzione di tisane ad azione digestiva.

9. Attenzione alla cioccolata e all'uovo a fine pasto

L'uovo di cioccolata è irrinunciabile, tuttavia, sarebbe meglio che il cioccolato fosse il meno elaborato possibile: al latte, se non si è intolleranti al lattosio e, soprattutto fondente, è sicuramente da preferire rispetto al cioccolato di copertura della colomba o di quello presente all'interno di dolci perché in entrambi i casi, insieme agli ingredienti del cioccolato, si mischiano lieviti, altri zuccheri e grassi. Attenzione, quindi, alle qualità del cioccolato, specie a fine pasto e al tipo di alimenti a cui esso viene aggiunto.

10. Non essere sedentari

Sostituire il riposino pomeridiano con una passeggiata che favorisca la digestione. Sfruttare poi la pausa Pasquale anche per fare attività fisica permette di riprendersi più in fretta dagli eccessi di libagioni.

Se tuttavia, i sintomi della **cattiva digestione** e del **bruciore di stomaco** si manifestano dopo un pasto abbondante e se gli eccessi della tavola portano con sé **irregolarità intestinale**, un aiuto può venire dai **farmaci senza obbligo di ricetta**, quelli col **bollino rosso** che sorride sulla confezione. Si tratta di **strumenti terapeutici** sicuri ed efficaci per risolvere i più comuni disturbi che minacciano il benessere quotidiano, anche di stomaco e intestino. Come tutti i farmaci, vanno assunti con responsabilità, leggendo attentamente il foglietto illustrativo.

Disturbi più frequenti e Rimedi

Acidità e reflusso gastrico - tra i farmaci di automedicazione sono disponibili diversi principi attivi che hanno la capacità di alleviare l'acidità di stomaco: gli antiacidi (acido citrico, bicarbonato di sodio, carbonato di calcio, citrati di sodio, composti di alluminio e magnesio, magaldrato); i farmaci antisecretori, come gli anti H2 (cimetidina, ranitidina); i farmaci inibitori di pompa protonica (omeprazolo, pantoprazolo, esomeprazolo) che riducono l'acidità e la salita verso l'esofago dei succhi gastrici prodotti durante la digestione che, in genere, sono abbondanti quando il pasto è stato particolarmente ricco.

Pancia gonfia, aerofagia e meteorismo - per ridurre il senso di gonfiore gli adsorbenti intestinali (carbone attivato, simeticone) aiutano ad assorbire il gas in eccesso.

Pesantezza di stomaco e cattiva digestione - per aiutare, invece, lo stomaco nella fase digestiva sono utili i medicinali procinetici (dimeticone e metoclopramide) così denominati perché aumentano la motilità della muscolatura liscia dell'apparato digerente, accelerando i tempi di transito e normalizzando lo svuotamento gastrico. Essi possono essere associati a farmaci a base di enzimi digestivi (proteine prodotte da pancreas e stomaco).

In caso di **stitichezza** è possibile ricorrere, ma solo occasionalmente, ai farmaci lassativi quali: farmaci lubrificanti, che rendono più facile l'evacuazione; farmaci osmotici, che aumentano la massa delle feci; quelli stimolanti o da contatto che favoriscono la peristalsi, ovvero il movimento intestinale. Per quanto riguarda la diarrea, invece, il trattamento prevede l'utilizzo di microorganismi antidiarroici in grado di ripristinare in tempi rapidi la normale popolazione batterica intestinale come quelli a base di lievito (*saccaromyces boulardii*) e di lactobacilli (fermenti lattici o probiotici). Se la diarrea dura qualche giorno, possono essere utili farmaci che agiscono sulla motilità intestinale, inibendola, come la loperamide.

Per maggiori informazioni e tanto approfondimento dalla voce degli esperti sono reperibili sul sito semplicementesalute.it dedicato interamente all'automedicazione responsabile.