

Giornata alimentare tipo

Colazione:

- Gallette di riso o mais con composta di frutta o marmellata a ridotto contenuto di zucchero
- 3-4 noci, nocciole, mandorle
- Caffè, tè verde, tisane senza zucchero

Oppure:

- Latte vegetale con avena o fiocchi di riso integrali
- · frutta fresca/frutti di bosco
- 3-4 noci, nocciole, mandorle
- Caffè, tè verde, tisane senza zucchero

Spuntino:

 metà mattino e metà pomeriggio: un frutto fresco di stagione

Pranzo:

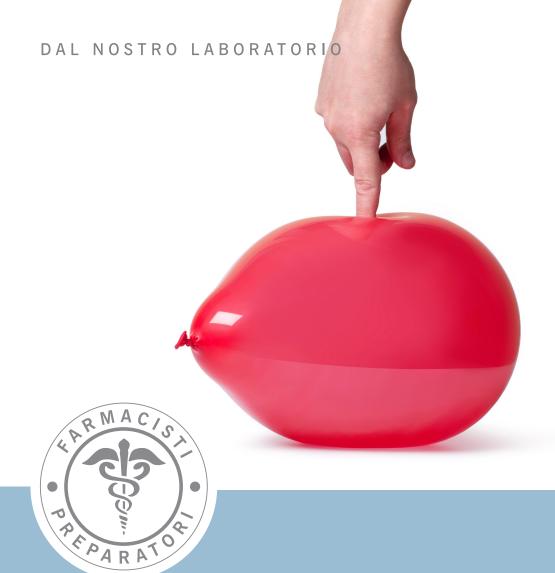
- Verdura cruda a piacere
- Riso integrale, miglio, farro, quinoa con verdure cotte al vapore, grigliate o bollite
- Condimento: Olio extravergine di oliva preferibilmente a crudo

Cena:

- Verdura cruda a piacere
- Carne, pesce, uova con verdure cotte al vapore, grigliate o bollite
- Condimento: Olio extravergine di oliva preferibilmente a crudo

Le quantità devono essere stabilite a seconda delle necessità del soggetto. La dieta tipo qui riportata è da considerarsi solo a titolo di esempio. Rivolgersi a un medico dietologo o a un biologo nutrizionista per avere delle indicazioni alimentari adatte al proprio fisico e metabolismo.





Gonfiore Addominale

SCHEDA CONSIGLIO

Gonfiore Addominale

Il gonfiore addominale è un fenomeno molto diffuso, legato non soltanto al sovrappeso o ad un accumulo di grasso addominale, ma anche ad alimentazione scorretta o disordinata, difficoltà digestive, transito intestinale rallentato, disbiosi e alti livelli di stress o ansia.

Tutti questi fattori fanno sì che il cibo rimanga più a lungo nel tratto intestinale e venga fermentato dalla flora batterica con eccessiva produzione di gas.



Alimenti consigliati

Cereali integrali, preferibilmente senza glutine, frutta e verdura di stagione. Riso, miglio, quinoa, farro, avena, kamut, carne bianca, pesce, uova, finocchi, carote, zucca, zucchine, sedano, verdure a foglia verde, agrumi, frutti di bosco, melone, mela, ananas, tisane carminative.



Consigli sullo stile di vita

- Cercare di ridurre i livelli di stress praticando attività rilassanti come yoga, pilates o meditazione.
- Praticare quotidianamente attività fisica.
- Evitare il fumo e gli alcolici.
- Prendersi cura del proprio intestino e della flora batterica intestinale integrando periodicamente con probiotici specifici, i Bifidobatteri sono particolarmente indicati.



- Mangiare lentamente e masticare bene il cibo. Facilita la digestione e riduce la formazione di gas: la prima digestione, infatti, avviene in bocca.
- Evitare cibi elaborati e pasti troppo abbondanti, preferire un'alimentazione semplice imparando ad abbinare correttamente gli alimenti (ad es. proteine e verdure).
- Aumentare gradualmente il consumo di fibre per favorire il transito intestinale.
- Iniziare i pasti con verdura cruda, ricca di fibre e di enzimi che favoriscono la digestione.
- Consumare frutta lontano dai pasti per non rallentare i processi digestivi.



Alimenti sconsigliati

Bibite gassate e zuccherate, alcolici, chewing gum, pasta, pane, pizza, grissini, crackers, dolci, alimenti industriali molto lievitati, patate, latte e formaggi freschi, fritti, insaccati e cibi ricchi di sale. Limitare cavoli, cavolfiore, broccoli, verze e legumi.