



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 mattina 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.

DAL NOSTRO LABORATORIO



Gonfiore Addominale

SCHEDA CONSIGLIO

JL Savigliano
Farmacia
Avigliana tel. 011 9328853 • Susa tel. 0122 622242

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.



Consigli alimentari

- **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.

complementi consigliati

