

EDOARDO DEBELLI

# GONFIORI



# ADDOMINALI

**Collana Benessere**

EDOARDO  
DEBELLI

GONFIORI  
ADDOMINALI

# Collana Benessere

# Indice

## Introduzione

## 1 Principali cause dei gonfiori addominali

1.1 Sensibilità verso il glutine

1.2 Lattosio

1.3 Bevande alcoliche

1.4 Sostanze naturali presenti in alcuni alimenti

1.5 Sostanze chimiche contenute negli alimenti

## 2 Altre cause di gonfiori addominali

### Disbiosi

2.1 Quali sono i motivi che causano

disbiosi?

2.1.1 Farmaci

2.1.2 Antibiotici

2.2 Perché l'intestino finisce in disbiosi?

2.3 Test per verificare se il tuo gonfiore addominale è causato da uno stato di disbiosi

2.4 Come superare la disbiosi

### **3 Altre cause di gonfiore addominali**

#### **Permeabilità intestinale**

3.1 Le cause della permeabilità intestinale

3.1.1 Alimentazione

3.1.2 Infiammazione

3.1.3 Funghi

3.2 Come puoi verificare se il tuo gonfiore addominale è causato dalla permeabilità intestinale?

## 4 Microbiota

## 5 Probiotici

5.1 Come scegliere i probiotici

6 Conclusioni: andiamo al dunque!

# Introduzione

Questo ebook è interamente dedicato ai gonfiori addominali: se ne soffri sei nel posto giusto.

Mi chiamo Edoardo Debelli ed esercito la professione di biologo nutrizionista dal 2004.

Molte pazienti negli anni si sono rivolte a me inizialmente solo per perdere peso.

Mi sono accorto molto presto di un elemento assai curioso: oltre il 70 % delle pazienti dichiarava nel questionario di soffrire di gonfiori addominali.

La questione mi ha da subito incuriosito tanto da iniziare una ricerca serrata e sistematica sulle origini, cause e soluzioni di questo disturbo così comune.

Ho dovuto faticare non poco, spulciando tra i migliori articoli pubblicati da gruppi di medici e biologi sparsi nel mondo perché fino a pochi anni fa non si parlava di gonfiori addominali e neppure di intestino permeabile o di disbiosi.

Oggi, dopo aver raccolto moltissime informazioni sul tema e aver aiutato tantissime mie pazienti mi sono deciso a

scrivere questo ebook.

L'obiettivo è condividere con te quello che ho appreso in questa mia ricerca, raccontandoti le storie a lieto fine di tante mie pazienti che ho avuto l'onore e il merito di accompagnare nella risoluzione di questo fastidioso problema.

Nel farlo imparerai quali sono le principali cause dei gonfiori addominali e come puoi incamminarti anche tu verso una definitiva risoluzione.

Gira pagina ed inizia a leggere la prima storia, quella di Anna.

**ANNA:**

Ha 51 anni, in menopausa da circa 2 anni, lavora come impiegata in un ufficio in cui non è in contatto con il pubblico ed è proprio per questo motivo che si ritrova seduta davanti al computer dalle 8.30 del mattino fino alle 17.00.

Gli unici momenti di pausa li trascorre con le altre colleghe al distributore automatico, dove a metà mattina, tutti i giorni dal lunedì al venerdì, ingurgita un caffè zuccherato che accompagna con un pezzo di dolce fatto in casa con zucchero di canna e farina bianca. Perché viene a trovarmi?

Perché oltre ad essere aumentata di peso, da quando è arrivata la menopausa, si sente gonfia e soffre già dal mattino di gonfiori addominali, mi guardo allo specchio e mi pare di essere incinta è la frase testuale.

I gonfiori l'accompagnano tutto il giorno e non sa più cosa fare. Ha provato con il carbone vegetale, con le tisane di finocchio ma mi racconta che sono rimedi passeggeri, dopo averli assunti qualche volta riesce a non avvertire il gonfiore ma il più delle volte non capita neanche questo, ed il gonfiore persiste come se nulla fosse.

Nella sosta pranzo, circa 30 minuti, mangia poco, si porta da casa crackers, frutta, insalata, tonno in scatola, formaggi o bresaola, alcuni giorni si mangia solo un pacchetto di crackers e beve acqua, questo è il suo misero pranzo!

Il pomeriggio, non ci vede più dalla fame e prima di finire di lavorare altra sosta al distributore con solito caffè o qualche volta un tè, sempre zuccherati, accompagnati da un pacchetto di crackers rigorosamente integrali, poi di corsa a casa.

A casa ad accoglierla trova le due figlie, una frequenta la scuola media e l'altra il

liceo, c'è il nonno che si occupa di trasportarle al nuoto ed a danza.

L'ora di cena non tarda ad arrivare ed il gonfiore accompagnato dalla fame non l'abbandonano, durante la preparazione della cena inizia a mangiucchiare quello che capita: dal formaggio agli affettati, dalla fettina di dolce alle patatine, mi confessa che sono le figlie ad aprire il pacchetto, piuttosto che i soliti crackers o il pezzetto di pane anche questo rigorosamente integrale!

A cena seduta a tavola la fame è quasi scomparsa, anche in questo caso mangia poco e, aggiungo io, male.

Non manca il pezzetto di pane, la verdura magari con i sottaceti, qualche volta la pasta, Barilla visto che “Dove c’è Barilla c’è casa”, la frutta; anche se per la famiglia prepara i secondi piatti lei li mangia raramente, peccato perché per lei sarebbe la migliore scelta!

Poi sparecchia e per evitare di continuare a mangiucchiare va a nanna abbastanza presto, sempre in compagnia del suo gonfiore addominale.

Allora dottore, mi domanda Anna, riuscirò a venirne fuori oppure sono un caso disperato?

Nessun caso disperato rispondo, in

questo caso, se vuole venirne fuori e sconfiggere i gonfiori addominali, deve riorganizzare la giornata da un punto di vista alimentare.

Vediamo assieme come poterla affrontare partendo da un paio di presupposti: alcuni alimenti dovranno essere cambiati ed altri sostituiti, poi a seconda del tempo che ha per prepararsi il pranzo da portarsi in ufficio, un vero pranzo, vedremo quale strada intraprendere.

Da tenere presente anche se ci sono alimenti che non piacciono, ma in questo caso tutti gli alimenti andavano bene.

Dopo questa spiegazione mi guarda perplessa, forse perché non sapeva che prima di lei avevo avuto centinaia di pazienti che presentavano il suo stesso problema, che era stato risolto, e che anche loro durante la prima visita mi avevano guardato perplesse.

L'importante sarà poi partire bene con una colazione completa e non tralasciare gli spuntini, mettendo al bando i caffè o tè zuccherati, che poi potranno essere ripresi, ed il dolce fatto in casa che è velenoso tanto quanto quelli che si trovano in un qualsiasi supermercato (perché lo zucchero che sia di canna o bianco o sciroppo di fruttosio, glucosio avrà sempre un effetto distruttivo in una

persona che soffre di gonfiori addominali). Alla fine della visita concordiamo la data per il controllo dopo circa 4 settimane.

Qualche giorno dopo ho inviato ad Anna il piano nutrizionale, ricordandole comunque che se avesse avuto bisogno di chiarimenti, prima della visita di controllo, potevamo sentirci per mail, WhatsApp o telefono.

Mi sono arrivati un paio di WhatsApp, per chiedere se il riso integrale, quello vero, che aveva trovato corrispondeva a quanto da me proposto, ed un chiarimento sulla barretta di metà mattina.

Dopo circa 4 settimane ci siamo incontrati per la visita di controllo, i gonfiori erano scomparsi del tutto ed anche la fame che la attanagliava durante la giornata, si sentiva anche meno stanca ed era anche riuscita a utilizzare dei pantaloni che aveva abbandonato in armadio da 2 anni, il bottone della cintura chiudeva perfettamente e non stringeva affatto anzi, i pantaloni in vita risultavano comodissimi!

Probabilmente qualche donna che adesso sta leggendo l'ebook si ritroverà in Anna tante altre no, ma non preoccuparti nei capitoli di questo ebook ti aiuterò a capire meglio le cause

dei gonfiori addominali, quali sono i principali rimedi che si possono utilizzare e quali sono le false convinzioni sui gonfiori addominali, sempre estrapolate ascoltando le mie pazienti.

# 1

## Principali cause dei gonfiori addominali

Quando mi trovo per la prima volta di fronte ad una paziente come Anna non ho idea di quale possa essere la causa del suo gonfiore<sup>1\*</sup>.

Per capirlo al meglio sono solito verificare durante la prima visita:

- Eventuali diagnosi di patologie
- Lista dei farmaci assunti
- Analisi del sangue

Se necessario approfondisco in seconda battuta con altri test come supporto per redigere più oculatamente il piano nutrizionale:

- Test per la permeabilità intestinale
- Test per l'infiammazione intestinale
- Test per la disbiosi o per le intolleranze alimentari

Effettuo poi una serie di domande incrociate sulle abitudini alimentari, sui turni lavorativi e sul tempo che si

dispone per consumare i singoli pasti.

Utilizzo poi tutte le risposte e informazioni ottenute per creare il piano nutrizionale personalizzato suggerendo quali alimenti scartare, quali alimenti mangiare, quando mangiare, quanto mangiare, quali integratori assumere.

Spesso basta questo per risolvere il problema.

Altre volte invece il percorso si complica come nel caso di un'altra mia paziente che si presentò un giorno da me.

## **FRANCESCA:**

Ha 47 anni e lavora come operaia in un'azienda che produce componenti metallici per l'arredamento. Si sveglia presto al mattino con colazione alle 5.30, mangiando poco ed in fretta.

In azienda ci sono i soliti famigerati distributori automatici che dispensano caffè, tè, ma anche tramezzini e dolcetti confezionati. Gli spuntini ed il pranzo vengono fatti in azienda, qualche volta porta la frutta da casa per lo spuntino ma la maggior parte delle volte finisce bevendo il tè caldo in inverno o il tè freddo in estate accompagnato da un dolcetto, visto che la fame arriva

puntuale!

Dopo il pranzo un dritto fino all'ora di cena, ore 19.30, dove divora letteralmente, vista la fame, quantità di grissini, anche una ventina prima di iniziare a cenare.

Il suo problema?

I soliti gonfiori addominali ma anche mal di testa e una stanchezza cronica che l'accompagnano in ogni stagione dell'anno.

Dopo il suo racconto e raccolti tutti i dati necessari, inizio a ricostruire l'alimentazione giornaliera e

settimanale, che potrà applicare in azienda oppure a casa durante il weekend.

Al primo controllo Francesca arriva leggermente contrariata.

È subentrata la stipsi mentre i gonfiori, mal di testa e stanchezza non sono migliorati.

“*Ci può stare*”, è il mio primo commento.

Ogni persona è diversa e unica e può reagire in maniera differente da un'altra e inoltre gli alimenti non hanno la potenza di un farmaco (agiscono molto

più lentamente).

Apporto alcuni cambi al piano nutrizionale inserendo limone, olio, frutta, nuovi probiotici (i vecchi fermenti lattici), togliendo alcuni alimenti contenenti glutine (immagino che tu ne abbia già sentito parlare di questo glutine) e li distribuisco durante la giornata.

Dopo 14 giorni mi arriva un suo messaggio WhatsApp dove si rallegra che la stipsi è passata.

Il giorno del secondo controllo arriva contenta poiché i gonfiori sono scomparsi, il mal di testa si presenta

solo una volta a settimana e la stanchezza pare svanita.

Ti ho raccontato la storia di Francesca per farti capire una cosa importantissima: il piano nutrizionale personalizzato non è standard ma calibrato e diverso per ogni singolo paziente ed inoltre che, durante i controlli, potrebbe essere necessario apportare dei cambiamenti.

Con i dati che ho accumulato negli anni queste risultano essere le cause più comuni di gonfiori addominali:

1.1 Sensibilità verso il glutine

1.2 Lattosio

1.3 Bevande alcoliche

1.4 Sostanze naturali presenti in alcuni alimenti

1.5 Sostanze chimiche presenti negli alimenti

---

1\* Alle pazienti che soffrono di gonfiori addominali suggerisco sempre di passare prima dal loro medico di medicina generale per escludere, attraverso le indagini diagnostiche ed il quadro clinico, qualsiasi patologia

# 1.1 Sensibilità verso il glutine

Negli ultimi tempi, il glutine è diventato un argomento di grande attualità.

Per semplificare il glutine lo trovi in quasi tutti i cereali tranne che nel miglio, grano saraceno, mais, amaranto, manioca, quinoa, sorgo.

Oltre alla nota malattia celiaca e alla allergia al grano (ambedue diagnosticate con esami di laboratorio effettuati sul sangue) si sta assistendo ad una nuova “sindrome”.

Nelle donne sta aumentando sempre più la sensibilità al glutine (probabilmente avrai un'amica o parente che ne soffre se non tu stessa).

Ad esempio succede spesso che donne non celiache decidano autonomamente di seguire una dieta priva di glutine per eliminare queste disfunzioni:

- Meteorismo
- Dolori addominali
- Diarrea o stipsi o alvo alterno (quando si alternano periodi di diarrea a periodi di stipsi!)

Iniziano a consumare alimenti creati per

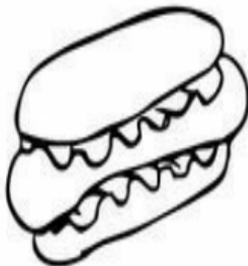
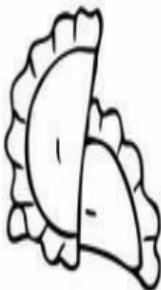
celiaci riportando a volte un certo miglioramento anche in altri problemi tipo:

- Sonnolenza
- Confusione
- Difficoltà di concentrazione
- Annebbiamento mentale
- Cefalea
- Dolori agli arti (artromialgie)
- Depressione
- Anemia
- Stanchezza cronica

Quando soffri di sonnolenza, difficoltà di concentrazione, annebbiamento

mentale o cefalea non penseresti mai che la causa possa risiedere nel tuo intestino.

Questa serie di sintomi non é direttamente collegabile all'intestino e per questo non vengono associati spesso alla sensibilità al glutine.



La produzione di alimenti senza glutine è stata sfruttata dalle industrie e amplificata dalla pubblicità: personalmente non condivido l'assunzione continuativa di questa tipologia di alimenti e ti spiego subito il perché.

Quando decidi di nutrirti con alimenti senza glutine elaborati dalle suddette aziende, (pane, pasta, dolci) escludi tutti gli alimenti che contengono proteine, fibre e grassi, molto più importanti dei carboidrati per regolarizzare l'intestino e farlo tornare in forma.

Recenti studi scientifici riportano che potrebbe non essere solo il glutine la

causa della sensibilità al glutine (lo so, sembra un gioco di parole). Ci sono altre sostanze accusate di creare meteorismo, dolori addominali, stipsi, diarrea: i fruttani e gli inibitori dell'amilasi/tripsina.

Senza entrare troppo nel dettaglio ti elenco in quali alimenti li puoi trovare.

Cibi in cui trovi i fruttani:

- Frutta
- Verdura
- Cereali
- Legumi
- Frutta secca oleosa

Gli inibitori dell'amilasi/tripsina sono contenuti invece nei cereali. Rendono le piante più resistenti contro gli attacchi dei parassiti, regolano i processi di germinazione e non si riescono a neutralizzare con la cottura.

**Non ci hai capito nulla?**

Te lo dico in maniera semplice.

*È INUTILE ACQUISTARE E  
CONSUMARE ALIMENTI PER  
CELIACI SE NON SEI CELIACA*

Pur mangiando alimenti senza glutine potresti non eliminare completamente la

causa della sensibilità al glutine.

Una grande esperta di alimenti senza glutine è Cinzia e questa è la sua storia.

## **CINZIA:**

Ha 45 anni ed è sposata da 7 anni. Ha cambiato da qualche anno la sua posizione lavorativa ed anche il suo modo di mangiare. Prima era impiegata presso uno studio di commercialisti, ora lavora come commessa in un negozio di biancheria intima.

Avendo sempre meno tempo a disposizione ha smesso di frequentare la

palestra, a colazione va di fretta e beve soltanto un caffè la mattina perché le dà “*la carica per iniziare la giornata*”.

Nella pausa del turno mattutino mangia tramezzini per spezzare la fame, nel pomeriggio invece ripiega sulle gallette di riso. A pranzo riesce a ricavarsi 20 minuti portandosi da casa della pasta di mais che scalda nel microonde, abbinata a della verdura.

Arriva nel mio studio un giorno perché soffre di gonfiori addominali, solitamente nella tarda mattinata.

Mi racconta che per risolvere il problema ha trovato in internet

informazioni che consigliavano l'acquisto di cibi senza glutine per disturbi quali meteorismo e gonfiori e ovviamente ci si è tuffata a pesce. Ha iniziato ad acquistare questi magici prodotti (pasta al mais, gallette di riso e altro) ma alla fine il problema è rimasto.

Purtroppo il fai da te non ha funzionato nemmeno questa volta.

Per prima cosa le indico immediatamente di:

- Non acquistare più i prodotti senza glutine (gallette di riso e pasta di mais)

- Consumare una colazione completa al mattino
- Eliminare i tramezzini dallo spuntino di metà mattina

Introduco poi nella sua alimentazione alcuni tipi di frutta e di cereali (noci, macadamia, uva sultanina) alcuni secondi piatti ed un'integrazione con alcuni probiotici (i vecchi fermenti lattici).

Nel caso di Cinzia sono partito dal presupposto che la sensibilità al glutine non fosse solo dovuta al glutine ma anche ad altri componenti contenuti nella frutta secca e nei legumi.

Dopo circa un mese ci rivediamo in studio ed è lei stessa a raccontarmi che non avverte più il gonfiore ed al mattino, pur non bevendo caffè, si sente piena di energia.

Le visite che effettuo in studio e anche quelle online, hanno sempre un obiettivo: capire attraverso precise domande cosa mangia la paziente, cosa acquista, quali farmaci assume, se ci sono diagnosi di patologie, quali sono i valori degli esami del sangue.

In questo modo riesco ad ottenere un quadro alimentare completo che mi permette poi di formulare il mio piano

nutrizionale personalizzato.

Sconsiglio sempre alle pazienti di “passare” il loro piano nutrizionale personalizzato all’amica perché nel 90% delle volte non funzionerà

Hai dei dubbi? Soffri di gonfiori addominali e vuoi capire se alimentazione può aiutarti? Puoi prenotare una CONSULENZA INFORMATIVA GRATUITA direttamente dal mio sito:

<https://www.nutrizionista-benessere.it/consulenza-gratuita/>

Nel caso tu non riesca dal mio sito prova da [QUI](#)

## **CONSIGLI PRATICI:**

1. Non assumere alimenti senza glutine se non ti è stata diagnosticata la celiachia
2. Evita di consumare pasti in cui sono presenti alimenti che contengono farine raffinate

## 1.2 Lattosio

Il lattosio è uno zucchero complesso contenuto nel latte ed in alcuni suoi derivati.

La digestione del lattosio avviene nell'intestino tenue, dove un enzima chiamato lattasi, taglia, come un paio di forbici, il lattosio in due zuccheri facilmente digeribili.

Negli intolleranti al lattosio, le forbici (la lattasi) mancano del tutto oppure hanno una lama poco affilata: il lattosio non è tagliato e raggiunge quasi integro il colon dove è aggredito dai batteri

intestinali.

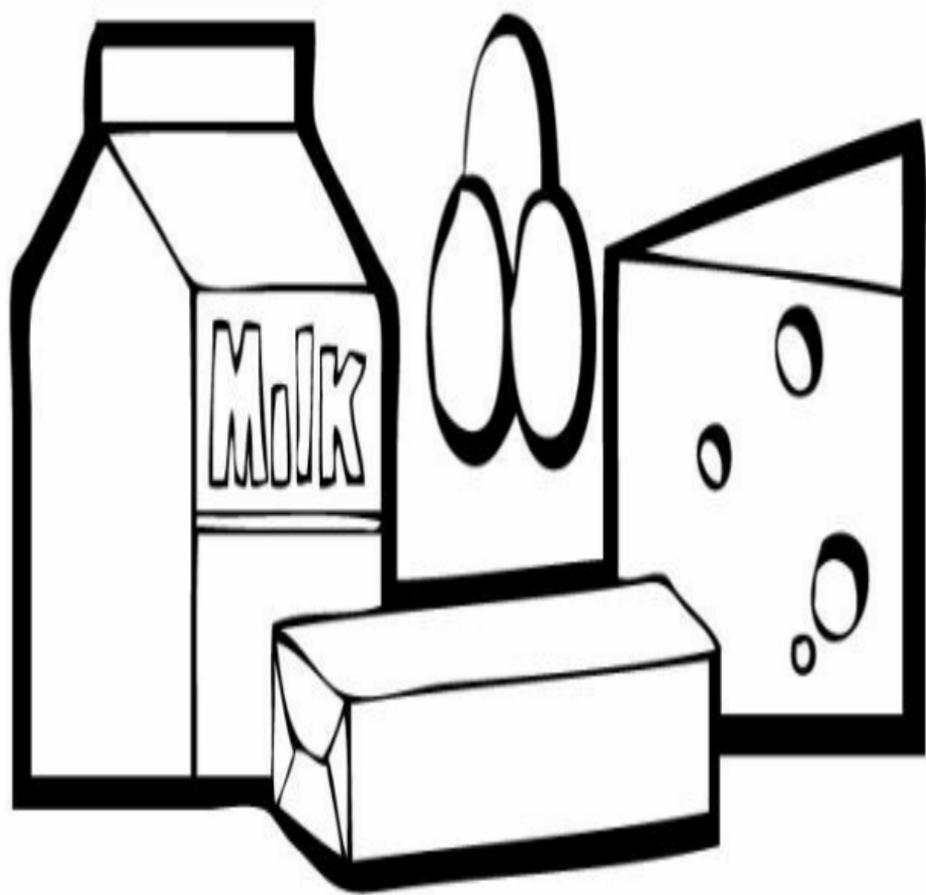
Questo è un processo di fermentazione che produce soprattutto gas, responsabile dei sintomi tipici dell'intolleranza al lattosio come gonfiore addominale, flatulenza e coliche.

Le forbici sono molto affilate, e funzionano bene, alla nascita mentre possono perdere la lama progressivamente a partire dallo svezzamento.

È normale, se ci pensi: il latte è un alimento destinato a nutrire i neonati. Quando l'organismo diventa capace di

procurarsi il cibo da sé, non c'è bisogno di latte e quindi cessa la produzione di lattasi.

Non tutte le persone sono incapaci di digerire il lattosio. In Italia, circa il 50% della popolazione presenta bassi livelli dell'enzima lattasi. Il fenomeno è più frequente nelle regioni meridionali, con punte in Sicilia e Campania.



**Alimenti da evitare**

Mi capita spesso di avere pazienti con una intolleranza al lattosio diagnosticata con il breath test, (nel prossimo paragrafo ti spiego di cosa si tratta). In questi casi verifico con la paziente qual è il vero grado di intolleranza nei confronti degli alimenti che lo contengono. È importante verificare con la paziente questi aspetti perché pur essendo intollerante al lattosio le sue forbici, sebbene poco affilate, potrebbero essere sufficienti per tagliare una certa quantità di lattosio presente negli alimenti e permetterle di assumere gli alimenti in quantità controllate o a giorni alterni.

Questa invece la lista di alimenti che dovresti evitare, qualora volessi affrontare un fai da te, senza avere un piano nutrizionale personalizzato:

- Latte
- Formaggi poco stagionati
- Affettati (verificare prima il capitolato di produzione per sapere se contengono lattosio)
- Yogurt
- Additivi alimentari
- Farmaci (cercalo tra gli eccipienti)

**Test per l'intolleranza al lattosio**

Per andare sul sicuro e formulare una corretta diagnosi suggerisco alle mie pazienti di eseguire il breath test.

In laboratorio, tramite l'assunzione di una soluzione contenente lo zucchero lattosio, puoi verificare la presenza del gas che indica la fermentazione da parte dei batteri intestinali del lattosio contenuto nella soluzione ingerita.

Purtroppo il test genetico eseguito sul campione di saliva, non permette di diagnosticare l'intolleranza ma semplicemente definisce la tua predisposizione genetica ad essa, ovvero quanto puoi essere predisposta a svilupparla.

## **FEDERICA:**

Professoressa di italiano in un liceo, arriva in studio con i risultati di un Vega test, in cui risulta essere intollerante al latte, alle farine, ai lieviti, alla cioccolata.

Lamenta gonfiori addominali, flatulenza e spesso anche scariche diarroiche. Ha eseguito il Vega test presso un'erboristeria e secondo l'erborista dovrebbe evitare di assumere i suddetti alimenti.

Si rivolge a me perché non sa più cosa e

quando mangiare: la sua dieta attuale prevede frutta, pasta, pane, dolci.

Come prima cosa le suggerisco di mettere ordine cestinando i risultati del Vega test, che ritengo poco significativo essendo stato eseguito in un'erboristeria.

Le suggerisco poi di effettuare un Breath test con il lattosio. Il risultato del test risulta positivo quindi nel piano nutrizionale inserisco il formaggio grana e parmigiano stagionati, a quantità controllate, e anche dello yogurt greco.

Cambio la tipologia di pasta a cui era abituata e lascio libertà nell'assunzione di cioccolata fondente al 85%. Ogni

pasto ha un suo ben preciso orario in cui deve essere assunto.

Concludo con il suggerire anche l'assunzione di alcuni probiotici utili per ripopolare l'intestino.

Se Federica avesse continuato con l'impostazione fornita dall'erborista (che per legge non può elaborare piani nutrizionali), avrebbe ancora i suoi gonfiori addominali e non potrebbe assaporare il formaggio che tanto adora.

Hai dei dubbi? Soffri di gonfiori addominali e vuoi capire se alimentazione può aiutarti? Puoi prenotare una **CONSULENZA INFORMATIVA GRATUITA** direttamente dal mio sito:

<https://www.nutrizionista-benessere.it/consulenza-gratuita/>

Nel caso tu non riesca dal mio sito prova da [QUI](#)

## **CONSIGLI PRATICI:**

1. Non assumere per un paio di settimane tutti gli alimenti riportati nella lista degli “alimenti da evitare”

2. Se ottieni un beneficio rivolgiti ad un biologo nutrizionista per la reintroduzione controllata degli stessi

## 1.3 Bevande alcoliche



Tra gli alimenti che possono favorire i gonfiori addominali, (ma anche la permeabilità intestinale di cui ti parlerò più avanti) ci sono le bevande alcoliche.

L'alcool ha una funzione estremamente irritante nei confronti dell'intestino, in particolare sui batteri che lo abitano.

Alcuni di questi batteri (come i Gram negativi) aumentano in seguito al consumo di alcol. Questi producono tossine che possono modulare la risposta del nostro sistema immunitario a livello intestinale e, attraverso la circolazione, arrivare al fegato in grande quantità provocandone l'infiammazione.

Una paziente che conosce bene gli effetti legati ad una assunzione moderata di bevande alcoliche è Sara e questa è la sua storia.

## **SARA:**

Ha 37 anni e lavora come impiegata in un ufficio di assistenza per computer.

Il suo più grande problema sono i gonfiori addominali ma soffre anche di dolori alle articolazioni e molto spesso mal di testa.

Puntualmente, il lunedì, mercoledì e venerdì, dopo aver finito il lavoro in

ufficio, non vede l'ora di fermarsi al bar con le amiche!

Le piace molto, anzi troppo, lo spritz (tipico aperitivo veneziano) e in media ne beve uno ma il venerdì visto che inizia il fine settimana non disdegna di fare più di un bis. Oltre allo spritz ci sono anche le patatine e le olive con cui accompagna l'aperitivo.

Il martedì ed il venerdì frequenta la palestra, un'ora e mezza di zumba a cui segue poi la cena a casa con solo frutta e verdura, che secondo lei è la miglior alimentazione per poter disintossicare il corpo dallo spritz. Questa grande idiozia l'ha letta su internet, in uno dei tanti siti

che propongono metodi per il fai da te.

Convinco Sara a non toccare lo spritz per quattro settimane, fino alla visita di controllo, e a sostituirlo nel suo caso con un succo di pomodoro condito con limone, tabasco, pepe e sale.

Concordiamo anche di migliorare la cena, non più solo con frutta e verdura ma anche qualche proteina (carne, pesce, crostacei) che male all'intestino non fanno.

Sono passati tre mesi da quando è arrivata per la prima volta in studio, continua ad incontrarsi con le amiche ed a socializzare bevendo il suo succo di

pomodoro condito, mentre gonfiori e mal di testa sono scomparsi!

Hai dei dubbi? Soffri di gonfiori addominali e vuoi capire se alimentazione può aiutarti? Puoi prenotare una CONSULENZA INFORMATIVA GRATUITA direttamente dal mio sito:

<https://www.nutrizionista-benessere.it/consulenza-gratuita/>

Nel caso tu non riesca dal mio sito prova da [QUI](#)

# **1.4 Sostanze naturali presenti in alcuni alimenti**

## **a) Antinutrienti presenti in alimenti vegetali**

Nei legumi ed in alcuni cereali sono contenute le lectine, antinutrienti che possono contribuire al gonfiore come anche alla permeabilità intestinale.

I legumi sono tanto osannati da alcuni siti online del fai da te che spesso li suggeriscono come sostituti delle proteine animali.

Capita spesso che pazienti con

problematiche di gonfiore assumano con una certa costanza i legumi.

Mi ricordo molto bene di Giovanna, una giovane nonna lavoratrice di 54 anni, che aveva l'abitudine di acquistare delle zuppe pronte di legumi e consumarle almeno una volta al giorno.

In studio mi sottopone il risultato dell'ecografia addominale, in cui viene riportato che "a causa dell'aria presente nel colon alcuni organi non sono perfettamente visibili".

Spiego a Giovanna che, a causa dell'aria presente nel colon, sarebbe il caso di ridurre il quantitativo di legumi

assunti e nel caso volesse assumerne, di abbattere attraverso una attenta preparazione dei piatti la quantità degli antinutrienti, le lectine, presenti negli stessi!

La preparazione necessaria per neutralizzare una parte delle lectine prevede innanzitutto di mettere in ammollo i legumi, in acqua acidulata con limone o aceto di mele, ad una temperatura di 45 gradi circa, per alcune ore.

Poi successivamente passare ad una cottura con la pentola a pressione, in questo caso si raggiunge una temperatura di 120°C ed i tempi di cottura si

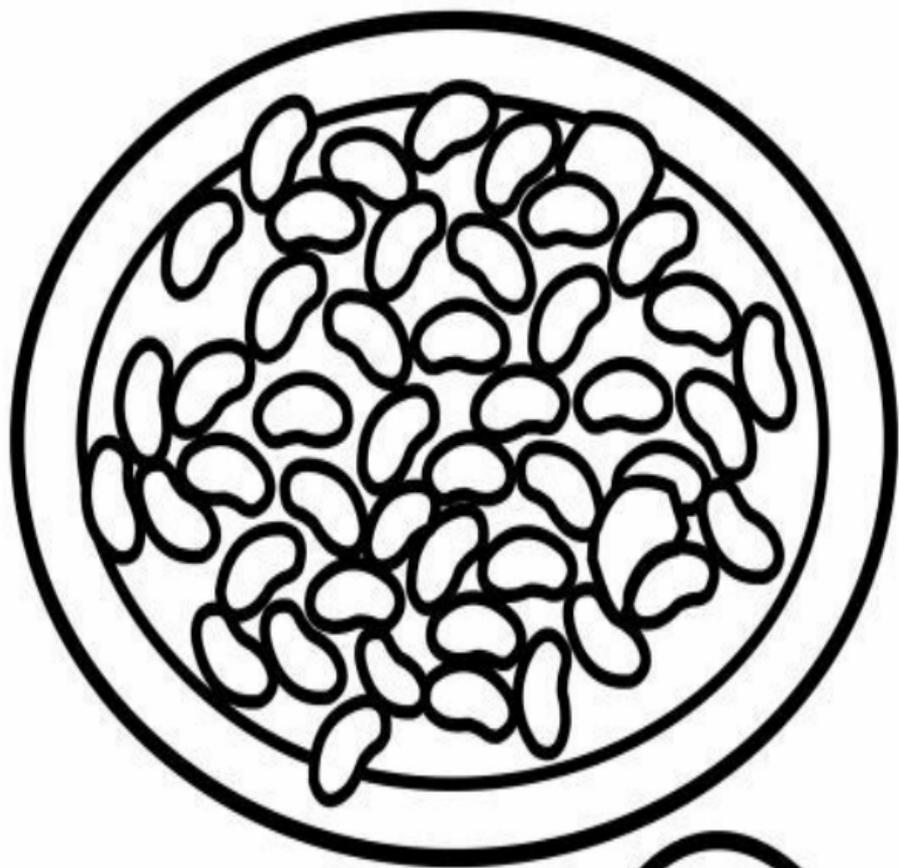
riducono.

A fine cottura i legumi devono essere passati, con un passaverdure, non utilizzando minipimer o frullatore!

Giovanna risponde che non riesce ad impegnarsi nella preparazione dei legumi come suggerito, ci vuole troppo tempo e lei è alla ricerca di una soluzione più rapida.

Assieme concordiamo allora di utilizzare altri alimenti, di origine animale, che richiedono meno cottura: per i carboidrati optiamo per del pane con pasta madre.

Sono bastati questi pochi cambiamenti nel suo caso per portare ad una scomparsa dei gonfiori addominali dopo circa 6-7 settimane.



## b) Saponine

Sono sostanze contenute nei legumi, nella soia e nell'avena.

Sono in grado di agire da emulsionanti, ovvero possiedono una parte affine all'acqua e una ai grassi. Il comune detersivo ad esempio contiene emulsionanti.

Ciò gli permette di circondare l'unto (il grasso!) delle macchie e di scioglierlo nell'acqua. È per questo che i vestiti risultano perfettamente bianchi e senza macchie e le stoviglie perfettamente sgrassate.

Queste saponine, presenti nei legumi, soia, avena non vengono denaturate con la temperatura, ma diminuiscono se l'alimento viene fermentato.

Sono state identificate come una delle cause di permeabilità intestinale perché grazie alla loro azione simile ad un detergente aumentano la permeabilità dell'intestino!

Scusami ho appena parlato di permeabilità intestinale, continua a leggere l'ebook e troverai anche informazioni su questa causa di gonfiori addominali.

Hai dei dubbi? Soffri di gonfiori addominali e vuoi capire se alimentazione può aiutarti? Puoi prenotare una **CONSULENZA INFORMATIVA GRATUITA** direttamente dal mio sito:

<https://www.nutrizionista-benessere.it/consulenza-gratuita/>

Nel caso tu non riesca dal mio sito prova da [QUI](#)

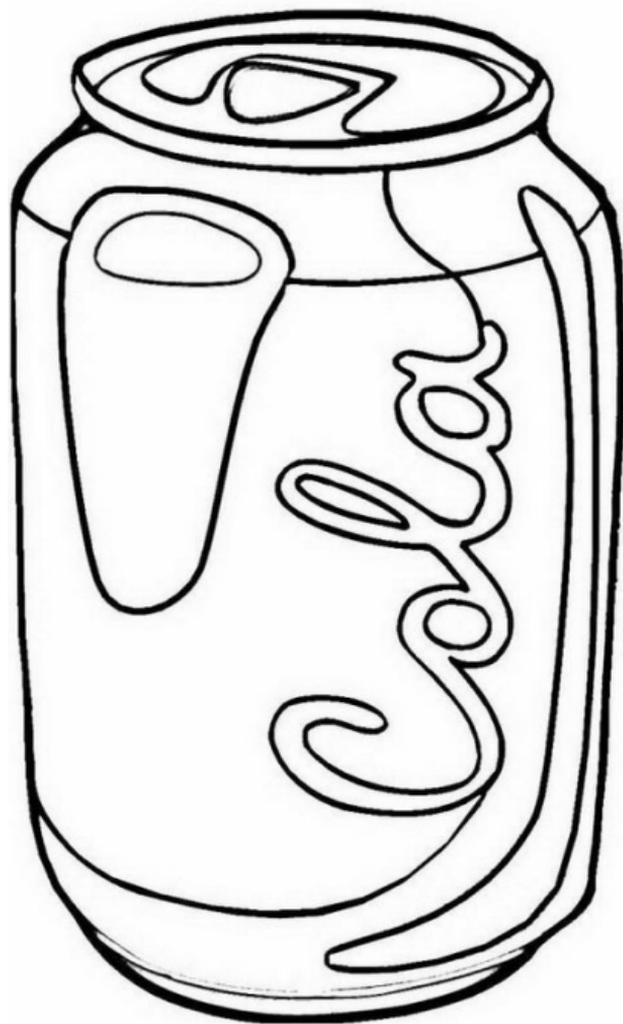
## **CONSIGLI PRATICI:**

- 1.Sostituisci i legumi con alimenti provenienti dal regno animale
- 2.Se non intendi rinunciare ai legumi per la loro preparazione utilizza il metodo che ho riportato nel paragrafo a)

# 1.5 Sostanze chimiche contenute negli alimenti

## a) Additivi alimentari

Gli additivi alimentari servono per garantire la conservazione del cibo, preservarne odore, colore e sapore, arricchirne il gusto e l'aroma. Ci sono circa ventotto categorie di additivi, per non annoiarti ti riporto solo alcuni tra i più conosciuti: edulcoranti, coloranti, conservanti, antiossidanti, acidificanti, ne mancherebbero altri ventitré ma mi fermo qui con l'elenco.



Ad esempio  
gli  
edulcoranti  
li trovi in  
prodotti  
quali:  
Dietor,  
Coca Cola  
Light,  
yogurt  
Vitasnella.

Per alcuni  
additivi è  
fissata una  
Dose

Giornaliera Accettabile, ossia una  
quantità che può essere assunta ogni

giorno, tutta la vita, senza alcun danno.

Assumere continuamente questo tipo di additivi cambia la composizione dei batteri presenti nell'intestino e porta più facilmente a sviluppare il diabete di tipo 2.

Il consumo di additivi come gli emulsionanti ad esempio (utilizzati per produrre maionese, panna, margarina) provoca un cambio dei batteri intestinali (il microbiota) riducendo anche il muco che ricopre la mucosa intestinale, causando così gonfiori addominali e permeabilità intestinale.

Sono dell'opinione che più l'alimento è

grezzo meno gonfiore addominali e danni causerà al tuo intestino.

Statisticamente le malattie croniche dell'intestino sono aumentate in maniera esponenziale negli ultimi cinquant'anni, mentre prima neanche le conoscevamo.

Dato che i nostri geni sono rimasti gli stessi è logico pensare che pesino altri fattori: cosa mangiamo e quanto mangiamo rispetto al passato.

## ATTENZIONE:

Gli alimenti biologici confezionati quali i prodotti da forno, il pasticcio con il ragù di seitan, il tofu al

basilico, non sono sempre salutari pur essendo biologici e vegetariani.

Il grasso utilizzato dall'industria per questi prodotti è olio di mais e di girasole, quasi mai l'olio extravergine di oliva.

L'olio di mais e di girasole sono costituiti da particolari grassi chiamati omega 6 che stimolano la produzione di sostanze pro-infiammatorie per il tuo corpo ed intestino.

I grassi contenuti nel pesce selvatico sono gli omega 3 che producono sostanze anti-infiammatorie.

Tienilo a mente quando il sito online generalista o la rivista presente in edicola durante l'estate, ti suggeriscono di mangiare biologico e vegetale perché "fa bene"

## b) Diserbanti

Anche se non sei un agricoltore probabilmente avrai sentito parlare del diserbante glifosato.

In questi giorni una giuria della California ha ordinato alla Bayer che commercializza un diserbante a base di glifosato, di pagare risarcimenti e danni per 2 miliardi di dollari a una coppia

che aveva usato il controverso erbicida per oltre trent'anni e che si è ammalata di tumore, una causalità che l'azienda nega.

Nonostante ciò il glifosato rimane molto diffuso e popolare anche in Italia.

Per averne conferma ho consultato gli ultimi dati pubblicati da ISPRA (Istituto Superiore per la Protezione e la Ricerca Ambientale).

In alcune Regioni la presenza dei pesticidi è molto diffusa arrivando a interessare oltre il 90% dei punti delle acque superficiali in Friuli Venezia Giulia, provincia di Bolzano, Piemonte

e Veneto, e più dell'80% dei punti in Emilia Romagna e Toscana. Supera il 70% in Lombardia e provincia di Trento.

Nelle acque sotterranee la presenza di pesticidi è particolarmente elevata in Friuli 81%, in Piemonte 66% e in Sicilia 60%.

Le sostanze che più spesso hanno determinato il superamento sono: gli erbicidi a base di glifosato, il suo metabolita chiamato AMPA e le atrazine.

[Per chi volesse verificare i dati della regione di residenza può consultare il

rapporto da

<http://www.isprambiente.gov.it/files2018>

]

Se le acque contengono questi diserbanti è perché qualcuno deve averceli messi durante la coltivazione, immagino non siano piovuti dal cielo.

Questo implica che troviamo il glifosato, in questo caso al di sotto dei limiti previsti dalla legge, anche negli alimenti vegetali o nei cereali che consumiamo giornalmente. Quanto riportato vale per i metodi di coltivazione che seguono l'agricoltura tradizionale.

L'agricoltura biologica non prevede l'utilizzo di tale diserbante.

Sono sempre dell'opinione che più l'alimento è grezzo, perciò meno sostanze chimiche contiene, meno gonfiori addominali e danni causerà al tuo intestino.

Tali sostanze chimiche provocano spesso disbiosi o permeabilità intestinale.

Quanto ti ho appena riportato sottolinea come sia importante scegliere quali alimenti utilizzare!

*Nota:* ti sei appena scontrata con due

termini che probabilmente non conosci: disbiosi e permeabilità intestinale.

A breve ti spiego meglio cosa sono. Prima di farlo condivido con te la storia di un'altra mia paziente, Miriam, indirizzata a me da una sua amica a cui avevo risolto alcuni problemi di gonfiori che la affliggevano.

## **MIRIAM:**

Ha 42 anni, lavora come commessa presso un negozio di abbigliamento in un grosso centro commerciale.

La sua alimentazione le provoca gonfiori

addominali e scariche diarroiche quotidiane a metà mattina e pomeriggio.

Questo le rende difficile lavorare trovandosi a contatto con il pubblico e non potendosi assentare soprattutto durante i saldi.

Mangia poco, ritenendo così di riuscire a ridurre il numero delle scariche ed i gonfiori e durante i pasti si nutre di barrette, frutta essiccata ed alimenti confezionati.

Chiedo a Miriam di inviarmi gentilmente per WhatsApp una foto degli alimenti che utilizza, mi basta avere la marca e la tabella nutrizionale.

Le foto confermano quanto avevo ipotizzato: le barrette sono piene di edulcoranti, la frutta essiccata contiene nitriti (sono dei conservanti), gli alimenti confezionati contengono coloranti e conservanti.

Tenendo ben presente questi dati ho poi inviato a Miriam il suo piano nutrizionale personalizzato, indicandole di acquistare solo certe tipologie di barrette e frutta essiccata.

Negli alimenti che Miriam consumava gli edulcoranti e i conservanti non superavano i limiti imposti per legge ma, per alcune persone, la continua

assunzione di tali sostanze, porta a sviluppare un'inflammatione che si manifesta sotto forma di gonfiori addominali e di scariche diarroiche che hanno l'obiettivo di eliminare le sostanze non gradite dall'intestino.

Hai dei dubbi? Soffri di gonfiori addominali e vuoi capire se alimentazione può aiutarti? Puoi prenotare una **CONSULENZA INFORMATIVA GRATUITA** direttamente dal mio sito:

<https://www.nutrizionista-benessere.it/consulenza-gratuita/>

Nel caso tu non riesca dal mio sito prova da [QUI](#)

## **CONSIGLI PRATICI:**

1. Leggi con attenzione la lista degli ingredienti, riportati nelle etichette degli alimenti, ed evita quelli che contengono gli additivi identificati con la lettera “E” seguita da un numero di tre cifre

2. Acquista frutta e verdura proveniente da agricoltura biologica

## 2

# **Altre cause di gonfiori addominali Disbiosi**

Nel capitolo precedente ti ho illustrato le principali cause dei gonfiori addominali correlate con l'assunzione di alimenti.

I gonfiori addominali però possono essere provocati anche da uno squilibrio di alcuni importantissimi e minuscoli abitanti del tuo intestino come nel caso

della disbiosi, e della permeabilità.

In questi anni quando con le mie pazienti parlavo di disbiosi quasi tutte mi guardavano perplesse non avendone mai sentito parlare. Nel migliore dei casi conoscevano la parola ma ne avevano un'idea sbagliata.

Per capire cos'è la disbiosi dobbiamo parlare di sistema digerente e dei circa 100 trilioni di batteri che popolano il tuo intestino (si ho detto trilioni, sono tantissimi). I batteri sono davvero tanti e vivono in perfetta armonia con il nostro apparato digestivo, dalla bocca all'orifizio anale, e in particolare nell'intestino tenue e nel colon.

L'insieme di batteri presenti nel sistema digerente prende il nome di Microbiota, la cosiddetta flora batterica. È costituito da batteri buoni e cattivi che convivono assieme in equilibrio.

Negli individui sani la composizione del Microbiota intestinale è estremamente diversificata, con i ceppi batterici buoni in quantità superiori rispetto a quelli potenzialmente dannosi. Questo equilibrio assicura che le attività che si svolgono nell'intestino siano di tipo costruttivo.

Nel momento in cui si creano squilibri tra le proporzioni dei ceppi batterici

(quelli buoni e quelli potenzialmente dannosi) si ha disbiosi.

Te ne parlo perché è una delle cause dei gonfiori addominali: è' una sorta di perturbazione che spezza l'equilibrio e induce un effetto dannoso.

Non sempre è di natura batterica, può riguardare anche i funghi e/o i parassiti presenti nel tratto gastro-intestinale.

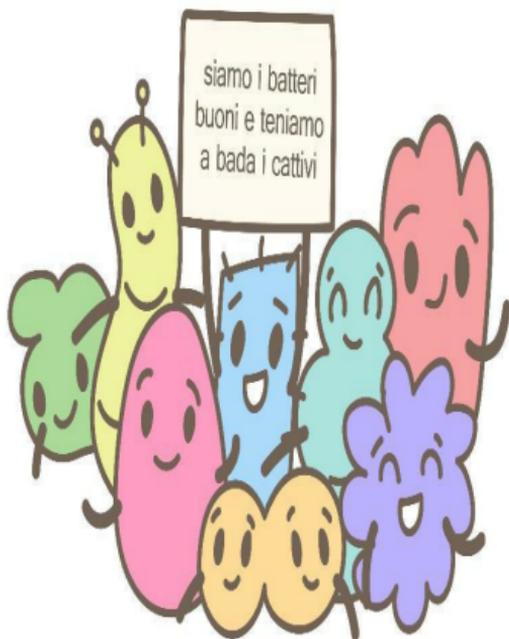
In generale la disbiosi causa i seguenti sintomi:

- Gonfiore e dolore addominale
- Diarrea

- Irregolarità del transito intestinale
- Disturbi digestivi ed alitosi

Oltre a questi sintomi (di tipo gastroenterologico) possono comparire anche:

- Mancanza di concentrazione
- Spossatezza
- Cefalea
- Suscettibilità alle infezioni
- Problemi alla cute ed al fegato



## 2.1 Quali sono i motivi che causano disbiosi?

Al primo posto segnalo una non corretta alimentazione dovuta ad un consumo di alimenti:

- Di origine industriale
- Ricchi di zuccheri, carboidrati raffinati
- Pieni di grassi trans
- Con additivi
- Poveri di fibre

L'assunzione di questi alimenti

indebolisce i tuoi amici batteri buoni.

Da una parte gli additivi li indeboliscono, dall'altra il cibo scarso in varietà e in fibre non li aiuta a restare in forze e quindi i tuoi batteri buoni risultano sempre meno combattivi.

Inoltre (forse sarà capitato anche a te) una scorretta alimentazione porta a irregolarità intestinali quali stipsi o diarrea, obbligandoti a ricorrere a lassativi o farmaci che conducono spesso ad uno spiacevole circolo vizioso.

Un altro motivo che porta a disbiosi, spesso sottovalutato, è l'assunzione di:

- Farmaci
- Antibiotici
- Lassativi
- Cortisonici

## 2.1.1 Farmaci

Ecco una breve lista di farmaci che possono portare a gonfiori addominali e disbiosi:

- Omeprazen
- Antra
- Protec
- Nexium
- Omeprazolo

(la lista in realtà è molto lunga e impossibile da mettere qui per intero).

Se usi farmaci quindi dovresti verificare se nel tuo caso sia questa la possibile causa di gonfiori addominali.

Questi farmaci vengono anche chiamati inibitori di pompa, sai perché?

Riducono la secrezione di acido cloridrico, presente nel succo gastrico del nostro stomaco, elemento fondamentale per la digestione dei cibi. Sono farmaci impiegati soprattutto per curare l'ulcera gastrica, o per curare la sindrome da reflusso gastro-esofageo come pure per proteggere la mucosa gastrica dal possibile danno causato da farmaci antinfiammatori.

Ma perché li riporto tra le cause di gonfiori addominali?

Perché se i farmaci che assumi portano ad una minore produzione di succo gastrico, c'è un' elevata possibilità che tu digerisca con estrema difficoltà carne, uova, pesce, con relativi problemi di gonfiori, eruttazioni e pesantezza. In più si rischia di creare disbiosi ed ulteriori gonfiori a livello intestinale perché le proteine arriveranno all'intestino poco spappolate. Un altro effetto potrà essere una sovra crescita di batteri cattivi, che arrivano direttamente con il cibo e dall'ambiente esterno, che non sono stati preventivamente distrutti dal tuo stomaco perché produce poco acido

cloridrico.

Non sai quante persone sono ignare dei tanti effetti collaterali che si possono nascondere dietro una normale assunzione di farmaci.

## 2.1.2 Antibiotici

Anche tu sei convinta che i microbi possano portare soltanto malattie e che sia fondamentale tenerli il più lontani possibile dal tuo corpo e dagli alimenti che consumi?

Nulla di più sbagliato.

Questa errata convinzione comune ha portato le persone e aziende a:

- Usare indiscriminatamente saponi con proprietà antimicrobiche
- Esagerare nell'uso di soluzioni

disinfettanti per lavare frutta e verdura, (vedi ad esempio l'amuchina)

- Utilizzare antibiotici negli allevamenti animali

Nei paesi industrializzati gli antibiotici sono tra i farmaci più prescritti in generale: non soltanto per uso umano, anche per animali come polli, maiali e pesci.

Sai cosa succede ai tuoi batteri intestinali (il microbiota) quando assumi un antibiotico??

Ecco un paio di situazioni tipiche:

- Si riducono i batteri intestinali sensibili allo stesso antibiotico: ciò significa che i tuoi batteri buoni verranno eliminati.

L'antibiotico può portare ad una riduzione di batteri buoni (come i Bifidobatteri) che hanno il compito di tenere sotto controllo le colonizzazioni indesiderate dei batteri cattivi! L'antibiotico uccide quelli cattivi ma anche quelli buoni.

- Aumento di batteri cattivi, già

presenti, e possibilità di colonizzazione da parte di microrganismi esterni resistenti agli antibiotici che assumi con gli alimenti.

Nelle malattie infiammatorie croniche intestinali ad esempio (MICI) i livelli di alcuni batteri sono già alti e dopo l'assunzione di antibiotici essi raddoppiano la loro presenza.

A livello del tuo intestino questo significa possibilità di meteorismo causato da una disbiosi, una alterazione nell'equilibrio tra i batteri buoni e quelli cattivi.

Sarebbe saggio ed importante prescrivere farmaci antibiotici mirati? Sicuramente sì, ma ciò non accade così frequentemente.

Bisognerebbe riservarne l'impiego solo in caso di infezioni gravi che possono mettere a rischio la sopravvivenza.

In Italia l'uso improprio e l'assunzione errata/scorretta degli antibiotici ha aumentato il fenomeno dell'antibiotico-resistenza

Un rapporto dell'organizzazione mondiale della sanità, pubblicato nel 2018, afferma che entro il 2050,

mancano circa 30 anni, l'antibiotico resistenza provocherà circa 2,4 milioni di morti.

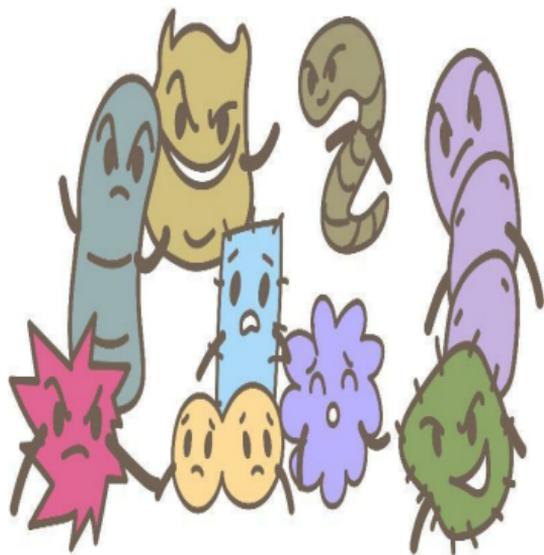
Prima ti ho accennato all'impiego di antibiotici nella produzione di carne animale e pesce, questo non per demonizzare la carne o il pesce ma per suggerirti di acquistare la carne proveniente da allevamenti non intensivi e di tipo biologico perché, in questa tipologia di allevamenti, è vietata la somministrazione di antibiotici agli animali.

Per il pesce privilegia il salmone selvatico, ci sono degli ottimi prodotti surgelati, o anche sgombro, sardine,

merluzzo che non vengono allevati!

## **2.2 Perché l'intestino finisce in disbiosi?**

I motivi che ti ho elencato portano a disbiosi perché inizia ad esserci una perdita di microrganismi buoni ed iniziano ad avere il sopravvento quelli cattivi.



Ecco i nomi di alcuni batteri cattivi:

- *Escherichia coli*, solo alcuni ceppi
- *Shigella*
- *Klebsiella*

Conoscerli ti permette solo di capire chi sono, certamente non risolve la tua disbiosi.

## **Le disbiosi sono tutte uguali?**

La risposta è no!

La disbiosi può essere:

### **I. Putrefattiva:**

Avviene quando lo squilibrio tra batteri

buoni e cattivi è situato principalmente nel colon ed è provocata da una dieta povera in fibre.

In questo caso i sintomi più evidenti sono:

- Alitosi
- Foruncolosi
- Stanchezza cronica
- Insonnia
- Cefalea.

Conosci sicuramente farmaci quali il Maalox o l'antiacido Giuliani oppure gli inibitori di pompa protonica come l'omeprazolo, il lansoprazolo e l'esomeprazolo. Sono farmaci

conosciuti che molte persone utilizzano comunemente.

L'abuso di tali farmaci utilizzati per ridurre il bruciore di stomaco o quello dietro al petto contribuisce alla disbiosi putrefattiva.

## **II. Fermentativa:**

È causata da un'alimentazione ricca di zuccheri e carboidrati semplici (merendine, dolci, pane, pasta, pizza ecc). Ciò provoca una proliferazione di microrganismi nell'intestino tenue che generano sintomi iniziali quali:

- Gonfiore addominale con meteorismo

- Malessere generale
- Stipsi e/o diarrea

Anche in questo caso, una bassa acidità dello stomaco, ipocloridria, può favorire la disbiosi fermentativa.

### **III. Da funghi:**

È provocata da un'alimentazione ricca in prodotti lievitati e zuccheri raffinati (prodotti da forno, pizze, merendine, dolci).

Con prodotti lievitati intendo i classici prodotti da forno pompati con lievito di birra per permettere la lievitazione in

poche ore.

Il principale responsabile di questa disbiosi è il fungo *Candida albicans* che si trova normalmente nell'intestino ma anche nella vagina e nella bocca.

Questo microrganismo è importante nei processi di digestione degli zuccheri e in genere non crea alcun problema di salute.

Quando però il microbiota intestinale o vaginale perde il suo equilibrio, il sistema immunitario si indebolisce, o quando il microbiota viene alterato da una sbagliata alimentazione, da terapia antibiotica, da forte stress, da

immunoterapie, la candida può moltiplicarsi più del dovuto e dare origine alla cosiddetta candidosi, un'infezione che può portare anche a vaginiti.

## **2.3 Test per verificare se il tuo gonfiore addominale è causato da uno stato di disbiosi**

Attraverso un test eseguito sulle urine puoi identificare una disbiosi intestinale. Il test ti consente di evidenziare l'eccesso o l'assenza di sostanze derivate dalle attività dei microrganismi intestinali.

In particolare il test rileva la presenza nelle urine dell'indicano e dello scatolo: un elevato livello di indicano urinario è indice di disbiosi intestinale a livello

dell'intestino tenue, alti livelli di scatòlo invece indicano una disbiosi intestinale a livello del colon.

Un altro test, eseguito sulle feci, ti permette di identificare e quantificare i diversi batteri e funghi che sono presenti nel tuo intestino. Questo test permette anche di determinare la sensibilità di batteri e/o funghi cattivi nei confronti di specifici olii essenziali e scegliere quelli più adatti ad “eliminarli”.

## **2.4 Come superare la disbiosi**

La disbiosi intestinale può essere superata con un cambiamento consapevole delle proprie abitudini alimentari.

Non devi pensare al mangiare come semplice attività per riempire lo stomaco o per contrastare la fame, ma guardare piuttosto all'alimento come ad un nutriente che può fornire le corrette sostanze al microbiota intestinale.

In questo modo i ceppi batterici buoni riusciranno ad essere presenti in quantità

superiori rispetto a quelli potenzialmente dannosi, ristabilendo un equilibrio e permettendo attività intestinali costruttive.

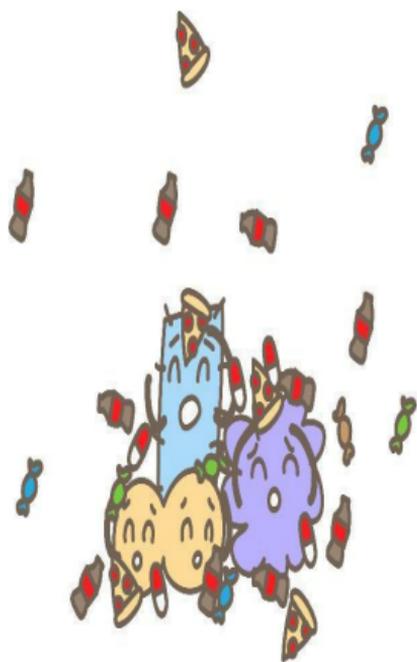
Fondamentale mantenere attivo ed equilibrato il microbiota intestinale integrando l'alimentazione con specifici probiotici di cui ti parlerò alla fine di questo ebook e anche con alcuni olii essenziali.

Altro aspetto da non sottovalutare è quello di mantenere libero il tratto intestinale, evitando fenomeni di stipsi e limitando l'accumulo di scorie.

In particolare modo cerca di moderare il

consumo di:

- Sale
- Carboidrati raffinati
- Zuccheri e grassi raffinati
- Bevande gassate e zuccherate
- Alimenti industriali



Un suggerimento importante che sento di

darti è quello di prestare attenzione alla carne di pollo.

Se l'animale cresce in un allevamento intensivo ha una elevata possibilità di assumere antibiotici. I batteri, pur essendo piccolissimi, non sono fessi e non stanno a guardare. Si sono adattati alle armi che usiamo contro di loro (gli antibiotici) diventando antibiotico-resistenti.

Questi batteri li potresti ritrovare nella carne che acquisti nei punti vendita e l'antibiotico resistenza può essere passata ai batteri che popolano il tuo intestino.

Per evitare questo passaggio ti consiglio caldamente di:

- Cuocere molto bene la carne
- Non appoggiarla una volta cotta nello stesso piatto dove era cruda
- Acquistare solo carne proveniente da allevamenti biologici

Hai dei dubbi? Soffri di gonfiori addominali e vuoi capire se alimentazione può aiutarti? Puoi prenotare una **CONSULENZA INFORMATIVA GRATUITA** direttamente dal mio sito:

<https://www.nutrizionista-benessere.it/consulenza-gratuita/>

Nel caso tu non riesca dal mio sito prova da [QUI](#)

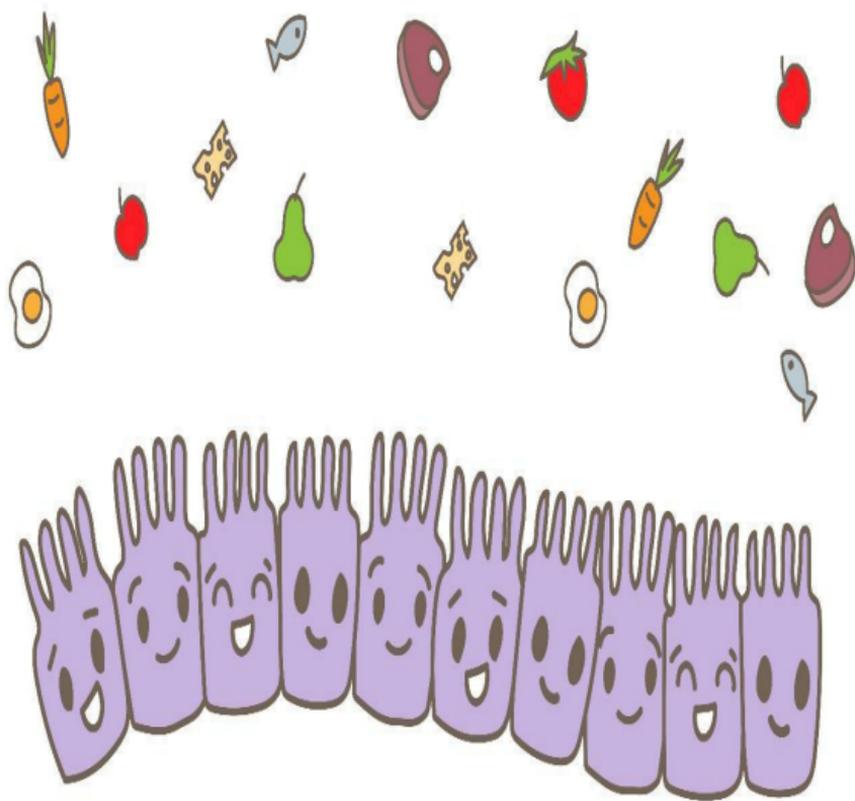
# 3

## **Altre cause di gonfiori addominali Permeabilità intestinale**

Per capire cos'è la sindrome della permeabilità intestinale pensa al tuo intestino come ad una pompa per innaffiare il giardino.

La parte interna si chiama mucosa intestinale: è formata da cellule e tra una cellula e l'altra ci sono delle giunzioni simili a piccolissimi ganci che

permettono alle cellule di rimanere unite e formare un tappeto uniforme ed impermeabile.



L'intestino svolge due funzioni importanti:

I. La prima avviene principalmente nella prima parte (intestino tenue), è quella di completare la digestione ed assorbire i “nutrienti” presenti negli alimenti che mangi.

Se ti nutri di brioches, Fiesta, Mars o pizza sarà difficile per lui trovare dei “nutrienti”.

Cosa accade con i nutrienti?

Vengono trasportati attraverso le cellule della mucosa intestinale e successivamente passano nel flusso sanguigno.

Durante il normale processo di digestione ed assorbimento, le giunzioni presenti tra le cellule rimangono chiuse ed i nutrienti (che sono muniti di autorizzazione a transitare) possono passare nel flusso di sangue attraverso le cellule della mucosa intestinale (le cellule fanno da controllori molto attenti che decidono, in base all'autorizzazione dei nutrienti, quali possono o quali non possono passare).

Ti ricordo che è fondamentale assorbire nutrienti

II. La seconda funzione dell'intestino invece è opposta alla prima ovvero fungere da barriera per le sostanze

potenzialmente nocive (funghi, batteri, virus, additivi alimentari, pesticidi) introdotte con gli alimenti.

Immagina che il tubo per irrigazione (l'intestino) a causa di alcuni fattori scatenanti (pessima alimentazione, farmaci, alcool, stress) inizi a screpolarsi. La sindrome da intestino permeabile accade quando le giunzioni presenti tra le cellule iniziano a cedere, permettendo l'ingresso alle sostanze senza autorizzazione (funghi, batteri, virus, additivi alimentari, pesticidi) nel circolo sanguigno creando numerosi danni.

Questo passaggio di sostanze non

autorizzate porta a sviluppare:

- Gonfiori addominali
- Infiammazione di basso grado
- Sensibilizzazione verso alcuni alimenti
- Fenomeni di auto-immunità (come ad esempio la tiroidite di Hashimoto)
- Fibromialgia
- Stanchezza cronica
- Mal di testa

(Di fibromialgia e di tiroidite parlerò sul prossimo ebook, se fossi interessata

ad approfondire adesso l'argomento  
puoi prenotare una CONSULENZA  
INFORMATIVA GRATUITA  
direttamente dal mio sito:

[https://www.nutrizionista-  
benessere.it/consulenza-gratuita/](https://www.nutrizionista-benessere.it/consulenza-gratuita/)

Nel caso tu non riesca dal mio sito  
prova da [QUI](#)

Prima di parlare delle cause della  
permeabilità condivido con te la storia  
di un'altra mia paziente.

**MICHELA:**

È una commercialista di 46 anni.

Nella sua professione alcuni periodi dell'anno risultano molto stressanti per le scadenze previste dal fisco nel pagamento dei tributi.

In tali periodi (dove le manca una programmazione alimentare) abbondano i gonfiori addominali, eruttazioni, stipsi o diarrea.

Arriva un giorno nel mio studio con le analisi del sangue che escludono sia celiaca.

Dopo la mia consueta intervista emerge che Michela consuma molti alimenti di

facile reperibilità ricchi di zucchero.

Proprio dopo l'assunzione di tali cibi aumentano i suoi gonfiori, gli episodi di diarrea e subentra spesso un forte mal di testa.

Le suggerisco di effettuare un test per verificare la permeabilità intestinale: risulta positiva.

Si parte con una serie di probiotici e divieto tassativo di assunzione dei suddetti alimenti ricchi di zucchero sostituendoli con altri più nutrienti (alimenti integrali, alcuni tipi di frutta e semi oleosi) e cena a base di pesce ricco in omega 3.

I primi risultati si vedono dopo circa due mesi.

Ancora oggi nei periodi stressanti segue i miei consigli preparandosi a quei giorni con la corretta alimentazione. Mi conferma che lavora molto meglio, senza più gonfiori e mal di testa.

## 3.1 Le cause della permeabilità intestinale

Ecco alcune cause tra le più comuni:

- Alimentazione
- Infiammazione
- Funghi (non i porcini ma i funghi intestinali come la Candida Albicans)

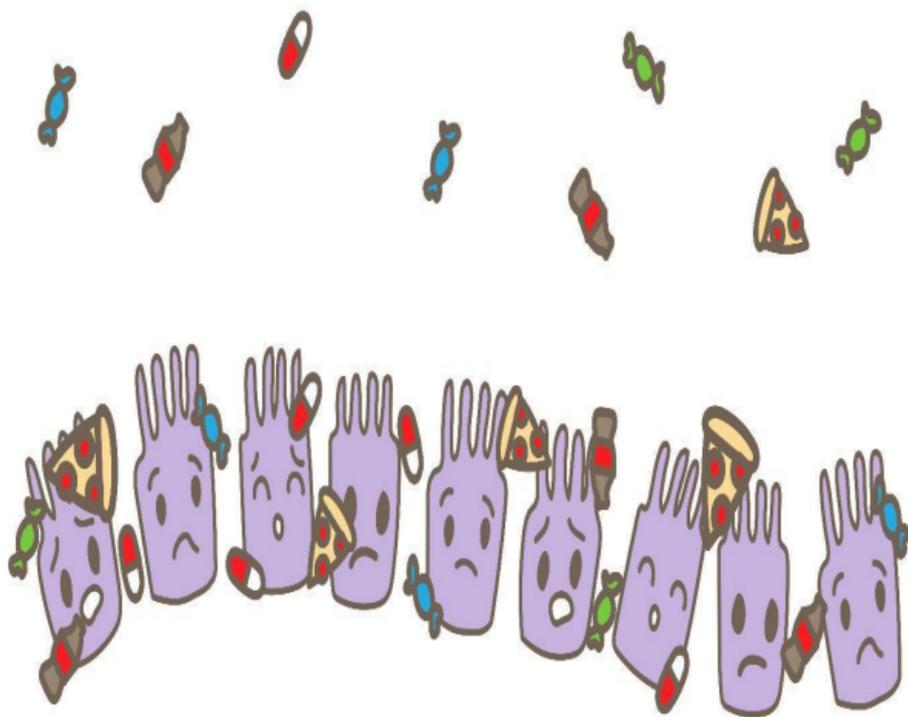
### 3.1.1 Alimentazione

Ogni alimento che ingerisci passa attraverso lo stomaco e giunge al tuo intestino.

Per contrastare l'insorgenza della permeabilità intestinale devi evitare o limitare tutta una serie di alimenti tra cui:

- Dolci
- Dolcificanti
- Alimenti confezionati
- Latticini
- Cereali raffinati

- Legumi



## 3.1.2 Infiammazione

L'infiammazione a cui mi riferisco è completamente diversa dall'infiammazione che conosci. Gli antichi Greci descrivevano l'infiammazione come un fuoco interno, mentre Celsio un medico ai tempi dell'antica Roma la descriveva come un evento che portava dolore, gonfiore (quello che compare in caso di frattura, ferite o altri eventi traumatici) associato a rossore e calore.

L'infiammazione di cui parlo è tutt'altro, viene chiamata di basso grado, o silente e si caratterizza per la sua presenza

costante negli anni.

L'infiammazione di basso grado può essere stimolata dall'assunzione di alimenti ai quali il tuo corpo reagisce in maniera sbagliata (viene indicata solitamente come intolleranza o sensibilità a certi alimenti).

Lo stesso stimolo avviene anche quando ti nutri eccessivamente con alimenti contenenti conservanti, diserbanti e addensanti (sostanze che trovi normalmente in buona parte dei cibi in vendita).

Quando sono gli alimenti ingeriti a portare all'aumento dell'infiammazione

è opportuno attivare un protocollo come quello che ho suggerito a Maria

## **MARIA:**

Ha 39 anni ed è impiegata in un'azienda di riparazione elettrodomestici.

Nella prima visita identifichiamo gli alimenti ai quali è più sensibile, alimenti che provocano gonfiori, crampi addominali, alterazione dell'umore.

Elaboro il piano nutrizionale eliminando subito gli alimenti identificati come pro infiammatori per alcune settimane.

Di seguito passiamo alla fase di reintroduzione degli stessi alimenti a dosaggi predefiniti.

Il protocollo si conclude con una fase di rotazione di tutti gli alimenti nel corso di un mese. Il protocollo prevede anche un'integrazione con i probiotici.

Anche Maria rientra tra le pazienti contente del risultato raggiunto e gode di serenità e salute ora.

### 3.1.3 Funghi

Nel tuo intestino sono presenti un numero elevato di microrganismi: sia batteri (buoni e cattivi), ma anche funghi quali *Candida* (forse quello più conosciuto), *Cladosporium*, *Penicillium*, *Saccharomyces*.

Il fungo di cui ti voglio parlare è la *Candida*.

Non nasce come fungo cattivo perché svolge compiti utili come quello della digestione dei carboidrati.

In condizioni di intestino equilibrato

viene tenuto a bada da altri batteri buoni come il *Lactobacillus acidophilus* e *reuteri*, che evitano diventi dannoso.

Il punto fondamentale è proprio questo.

Finchè viene tenuto sotto controllo rimane asintomatico ovvero continui a conviverci senza renderti conto della sua esistenza.

Cosa accade invece in caso di alimentazione squilibrata come un eccesso di carboidrati soprattutto zuccheri (dolci, zucchero bianco, gelati, bibite gassate) e altri additivi alimentari?

Questo fungo aggredirà la mucosa intestinale, cambierà forma distruggendo lentamente lo strato di muco protettivo del tuo intestino e produrrà un rivestimento (biofilm) che lo renderà immune ai tuoi anticorpi.

La mucosa così aggredita perde le sue capacità di permeabilità selettiva e vengono così assorbite sostanze altamente tossiche che entrando nel circolo sanguigno provocano:

- Gonfiori addominali
- Stanchezza
- Ansia
- Nervosismo, irritabilità

Per evitare che la *Candida* sfugga al controllo ed inizi a proliferare esageratamente è fondamentale bilanciare l'alimentazione per avere un microbiota in equilibrio con una buona presenza di *Lactobacillus* ed una integrazione mirata di probiotici.

Esistono altri funghi in grado di causare infiammazioni? La risposta è sì!

In alcune malattie infiammatorie intestinali come la malattia di Crohn i funghi possono essere una delle cause.

In caso di Crohn sono presenti, e dosabili con alcuni test di laboratorio,

elevati livelli degli anticorpi rivolti verso il fungo *Saccharomyces cerevisiae* che dimostrano una eccessiva proliferazione del fungo.

## **3.2 Come puoi verificare se il tuo gonfiore addominale è causato dalla permeabilità intestinale?**

Esistono alcuni test da effettuare in laboratorio che ti permettono di scoprirlo.

Il primo test verifica la presenza nelle tue urine di quattro diversi zuccheri che avrai assunto preventivamente disciolti in un bicchiere di acqua. La presenza o meno di questi zuccheri nelle urine darà un'indicazione sullo stato della mucosa intestinale: maggiore sarà il grado di usura dei gancetti che tengono le cellule unite tra di loro maggiore sarà la

presenza dei singoli zuccheri nelle urine.

Il secondo test evidenzia nelle feci la zonulina, sostanza che aumenta notevolmente in caso di permeabilità intestinale

## **Altri test**

Non è argomento di questo ebook ma vorrei condividere con te anche questa informazione.

Sono disponibili altri test che possono verificare il grado di infiammazione del tuo intestino permettendo di differenziare tra le Malattie

Inflammatorie Croniche Intestinali (in inglese conosciute con l'acronimo di IBD) come la colite ulcerosa ed il morbo di Crohn e la sindrome dell'intestino irritabile (con l'acronimo IBS in inglese).

Si tratta del test della calprotectina, eseguito su un campione di feci.

Nel caso il test risulti negativo si può con una quasi assoluta certezza escludere un'inflammazione a carico della mucosa intestinale. Di questi argomenti parlerò sul prossimo ebook.

Nel caso tu fossi arrivata fin qui con la lettura senza addormentarti o svenire

voglio concludere parlandoti dei microrganismi che popolano il tuo intestino.

Voglio esser certo tu comprenda quanto essi siano importanti per combattere i tuoi gonfiori e non solo.

Per mantenerli in forma è necessaria una corretta scelta di alimenti contenenti specifici nutrienti uniti all'uso di alcuni integratori (i cosiddetti fermenti lattici, attualmente ribattezzati con il nome di probiotici) che probabilmente avrai assunto in più di qualche occasione.

Ti darò dei consigli su come scegliere i migliori probiotici e sbrogliartela tra le

diverse proposte che trovi in commercio.

Hai dei dubbi? Soffri di gonfiori addominali e vuoi capire se alimentazione può aiutarti? Puoi prenotare una **CONSULENZA INFORMATIVA GRATUITA** direttamente dal mio sito:

<https://www.nutrizionista-benessere.it/consulenza-gratuita/>

Nel caso tu non riesca dal mio sito prova da [QUI](#)

# 4

## Microbiota

Il tuo intestino è abitato da batteri, virus, funghi ed altri microrganismi: l'insieme di tutti questi abitanti si chiama microbiota.

Questi microrganismi possono essere buoni o cattivi, comunicano fra di loro e si connettono per eseguire diverse funzioni di regolazione, è come un social network tipo Facebook.

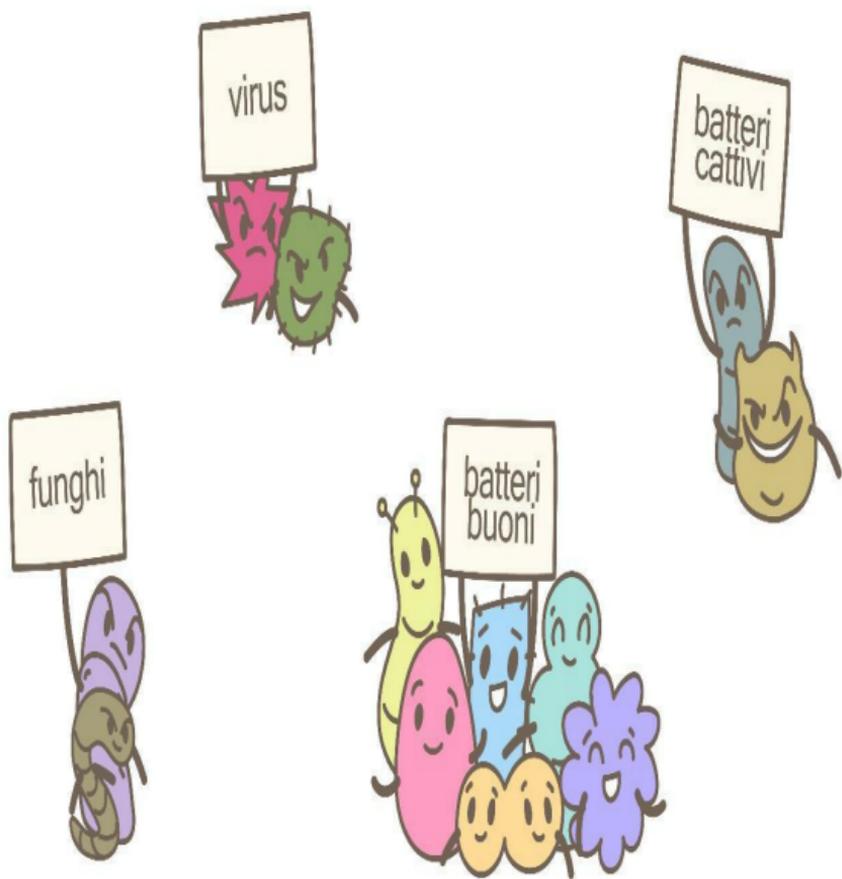
Il microbiota era conosciuto con il nome di “flora batterica intestinale” e fino a quando ha portato questo nome è rimasto sempre relegato ad un ruolo poco

appariscente.

Il microbiota ha assunto un ruolo sempre più importante man mano che sono state studiate e scoperte tutte le sue funzioni e interrelazioni con il nostro organismo.

Un microbiota ricco e vario abita in maniera diffusa il nostro organismo assieme ad altri microrganismi che popolano la nostra pelle, bocca, vagina e vie respiratorie.

Non pensare che questi microrganismi siano fonte di malattie...anzi, tutto il contrario.



È importante che ci sia un equilibrio tra

quelli buoni e quelli cattivi altrimenti un loro squilibrio andrebbe a creare lo stato di disbiosi, di cui ti ho già parlato, causando:

- Gonfiore e dolore addominale
- Diarrea
- Irregolarità del transito intestinale
- Disturbi digestivi ed alitosi

Uno squilibrio del microbiota può portare anche a sintomi non collegati al tuo intestino quali:

- Stanchezza cronica
- Ansia

- Depressione

Uno dei più grandi studi effettuati sulle potenziali conseguenze neuropsichiatriche dell'infezione intestinale causata da un sopravvento di batteri cattivi a discapito dei buoni viene chiamato il “disastro di Walkerton”.

Prende il nome dalla località canadese nella quale nel 2000 l'acqua potabile venne contaminata da un battere cattivo, una *Escherichia coli*, causando 7 decessi.

Tra le 2.000 e più persone infette si registrò un aumento del rischio di sviluppare depressione e stati ansiosi, in associazione alla sindrome del colon

irritabile post-infettiva.

I microrganismi del microbiota sono tantissimi circa 100 trilioni, molto di più degli abitanti del pianeta terra che si aggirano sui 7 miliardi e mezzo, e si stima che il loro peso complessivo sia di circa 1,5-2 kg. Se provi a fare un rapporto tra il totale dei microrganismi ed il loro peso giungi alla conclusione che devono essere veramente piccoli!

Il territorio che occupano, l'intestino, è estremamente esteso: se si stendesse tutta la mucosa intestinale arriverebbe a coprire una superficie di circa 400 metri quadrati (circa 270 teli da mare stesi l'uno vicino all'altro).

Una corretta alimentazione aiuta a mantenere in equilibrio il tuo microbiota?

La risposta è sì perché gli alimenti apportano le sostanze che il microbiota elaborerà e serviranno per alimentare le cellule che compongono l'intestino (enterociti) e gli stessi batteri buoni, per produrre alcune vitamine (K e vitamine del gruppo B) e grassi buoni identificati come SCFA.

I batteri buoni che costituiscono il microbiota, grazie ad una corretta alimentazione, competono con i batteri potenzialmente pericolosi con queste

quattro modalità:

1. Producendo sostanze, chiamate batteriocine, in grado di inattivare i batteri cattivi
2. Rendendo più o meno basico l'ambiente intestinale, il cosiddetto pH intestinale
3. Sottraendo i nutrienti
4. Mantenendo l'integrità della barriera della mucosa intestinale

Un breve accenno alle batteriocine, prodotte dai batteri buoni.

Sono sostanze che permettono di tenere

sotto controllo i batteri cattivi grazie ad esempio ai fagioli che creano sulle membrane dei batteri cattivi che portando alla loro morte

In caso di squilibrio del microbiota è opportuno intervenire non solo con una corretta nutrizione ma anche con il supporto di probiotici, parola che deriva dal greco e che significa in favore della vita.

I probiotici sono una serie di batteri “buoni”, sceriffi, che hanno l’obiettivo di ripopolare l’intestino quando questo è in preda a bande di batteri fuorilegge che creano distruzione e desolazione, e che scorazzano indisturbati nell’intestino.

# 5

## Probiotici

I probiotici conferiscono un beneficio alla salute mediante una regolazione del microbiota.

Sono batteri buoni che hanno l'obiettivo di ripopolare l'intestino che si trova in uno stato di disbiosi, o di gonfiore e dolore addominale, diarrea, irregolarità del transito intestinale, disturbi digestivi ed alitosi.

Il mondo scientifico ha accolto con

grande consenso la regolazione del microbiota intestinale come approccio terapeutico in numerose malattie gastrointestinali.

Le linee guida della ECCO (sigla che significa organizzazione europea sul morbo di Crohn e sulla colite ulcerosa) suggeriscono l'utilizzo di uno specifico ceppo di batteri in pazienti con colite ulcerosa come mantenimento quando la patologia è in fase di remissione.

La stabilizzazione del microbiota intestinale tramite una corretta nutrizione e con l'utilizzo di probiotici può avere un effetto terapeutico su disturbi quali i gonfiori addominali, stipsi, diarrea,

disturbi digestivi ma anche stanchezza cronica, ansia, depressione.

Ti racconto cosa mi è accaduto nel 2017 durante la fiera Sana, salone del biologico e del naturale che probabilmente molte di voi conoscono.

Mi sono avvicinato ad uno stand attratto da quello che raccontava una signora cinquantenne ben vestita ed abbronzata ad un gruppetto di donne che si era fermato ad ascoltarla.

Il prodotto di cui decantava le qualità era un probiotico in forma liquida contenuto in una bottiglia.

Tra le donne c'era chi soffriva di gonfiori addominali, chi di stipsi, chi di malattia infiammatoria intestinale.

Incuriosito ho afferrato una bottiglia per capire cosa contenesse.

La signora spacciava il prodotto come probiotico, ma questo non conteneva alcun batterio; non mi ricordo la marca ma sicuramente gli ingredienti mi avevano stupito perché non sono ingredienti che trovi in un probiotico degno di tale nome.

Il primo ingrediente era acqua e poi a seguire zucchero, succo di arancia ed estratti di erbe aromatiche fermentate.

A mia precisa domanda sul perché non ci fossero riportati, come richiesto dal Ministero delle Salute, i microrganismi contenuti, ho ricevuto una risposta fantasiosa e sconcertante:

“Quegli ingredienti sono coperti da segreto industriale e di conseguenza non possono essere citati nella lista degli ingredienti”.

Grottesco e divertente al tempo stesso.

## 5.1 Come scegliere i probiotici

Se vuoi fare una corretta integrazione con i probiotici devi in primis aiutarli assumendo alimenti che servano da prebiotici (servono a loro volta per nutrire correttamente i probiotici).

Mi riferisco ad alcune tipologie di cereali, frutta, verdure, legumi (attenzione con gli antinutrienti che contengono) cicoria, aglio, carciofi, cipolle.

Alcuni di questi alimenti potrebbero non andare d'accordo con i tuoi gonfiori addominali ed è per questo che è

fondamentale avere un piano nutrizionale personalizzato.

Un probiotico, pur essendo molto efficace nel promuovere uno stato di equilibrio intestinale attraverso la produzione di sostanze benefiche, non riesce a rimanere per più di tre settimane nell'intestino.

Immagina cosa può capitare ai probiotici se non li nutri dato che altri batteri ostili faranno di tutto per impedir loro di trovare uno spazio (nicchia) nel tuo intestino.

Gli integratori che contengono probiotici devono avere determinate

caratteristiche:

- Il produttore deve riportare in etichetta dell'integratore la corretta descrizione del microrganismo indicando genere, specie e ceppo di ogni probiotico presente nel prodotto, in accordo con le nomenclature internazionalmente riconosciute.

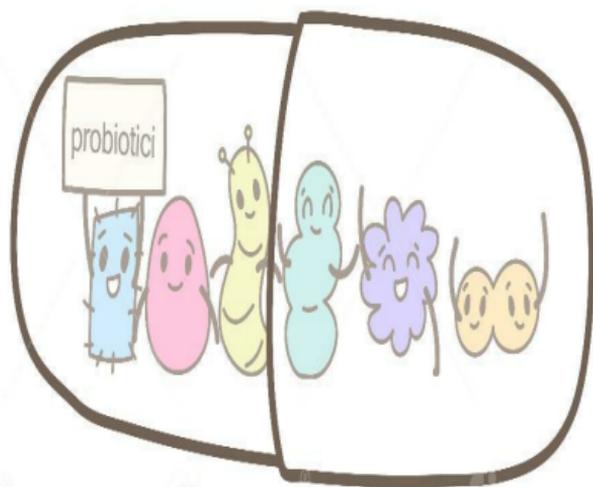
Ecco un esempio: genere = Lactobacillus; specie = L. plantarum; ceppo = LP115)

- Numero minimo di cellule vitali di

ogni ceppo probiotico che troverai  
alla data di scadenza

- Modalità di conservazione
- Devono essere confezionati in capsule o compresse

Aggiungo che il probiotico, confezionato in capsula o compressa, si trova in uno stato di letargo e quando entra in contatto con un qualsiasi liquido si risveglia ed è pronto per fare il suo lavoro di controllore dei batteri cattivi.



Non fare come Cristina, Jennifer,

Claudia e tante altre mie pazienti che, durante la prima visita, mi raccontano che assumono probiotici liquidi in bottigliette.

Sono integratori spesso venduti a caro prezzo e spacciati come probiotici, ma non hanno alcune delle caratteristiche che ti ho appena elencato.

Mi sono fatto inviare da Cristina, Jennifer e Claudia per Whatsapp, la foto dell'etichetta del prodotto, ma non ho mai trovato il nome dei probiotici contenuti o il numero minimo di cellule vitali alla data di scadenza.

Hai dei dubbi? Soffri di gonfiori addominali e vuoi capire se alimentazione può aiutarti? Puoi prenotare una **CONSULENZA INFORMATIVA GRATUITA** direttamente dal mio sito:

<https://www.nutrizionista-benessere.it/consulenza-gratuita/>

Nel caso tu non riesca dal mio sito prova da [QUI](#)

# 6

## **Conclusioni: andiamo al dunque!**

Il mio obiettivo con questo ebook era fornirti informazioni quanto più comprensibili ed utilizzabili.

Seppur derivati da studi scientifici e dalla pratica in studio con le mie pazienti i suggerimenti rimangono generali.

Ogni persona è unica.

Ognuno reagisce in maniera diversa all'assunzione di un alimento, all'entrata in menopausa, allo sforzo provocato dall'attività fisica ecc.

Una corretta nutrizione, come qualsiasi altra abitudine giornaliera, deve essere tarata sulla tua persona, struttura, necessità lavorative (considerando eventuali turni) e familiari, i tuoi gusti alimentari.

Deve considerare i farmaci che assumi, la tua età, il climaterio o la menopausa, le patologie diagnosticate, se pratici attività fisica o sei sedentaria.

Importante conoscere la tua regolarità

intestinale, controllare i risultati degli esami del sangue e di altre indagini diagnostiche.

La lista di informazioni necessarie è ampia ed implica che aumentare, ridurre o evitare certi alimenti è sempre collegato alla tua situazione di partenza.

Quello che mangerai non potrà essere uguale a quello che mangiano Anna, Maria o Giovanna.

Se così fosse basterebbe acquistare in edicola una delle tante riviste che propongono diete magiche o affidarti ai tanti consigli a casaccio che trovi sul web.

Non ho la presunzione di aver chiarito qualsiasi dubbio e nemmeno la presunzione di ritenere che con un piano nutrizionale si possa risolvere tutto in poco tempo.

In certi casi i risultati non si vedono dopo un mese ma dopo due, tre mesi dipende sempre da dove parti e da come reagisce il tuo corpo.

È necessario avere pazienza e costanza.

È quello che ho chiesto a Stefania di 47 anni, sposata e con due figli.

Lavora come impiegata in un'azienda

metalmeccanica, si sveglia presto ogni mattina per prendere il treno e raggiungere la sua sede lavorativa.

Ha seguito tante diete per perdere peso e ora la situazione è peggiorata perché soffre anche di gengivite, mal di pancia e stipsi, mal di testa, sia prima di coricarsi che al risveglio.

Per questo assume oki o tachipirina, ha le gambe gonfie e le hanno diagnosticato il tunnel carpale.

È convinta di mangiare bene ma durante la prima visita mi accorgo che era esattamente l'opposto.

Le suggerisco di effettuare un test per la permeabilità intestinale e nonostante le motivazioni il perché mi risponde che è meglio soprassedere ed iniziare subito con la nuova alimentazione dato che ha fretta di perdere peso.

Devo lottare non poco per farle capire che per poter perdere peso bisogna prima risolvere la sintomatologia di cui soffre.

A questo punto mi ascolta.

Ci incontriamo dopo un mese per il primo controllo: è migliorata la stipsi, è più regolare con le evacuazioni (una ogni secondo giorno), quasi assente il

mal di pancia, gengivite migliorata ma persiste il mal di testa e si lamenta di non aver perso nemmeno un etto.

Non prende in considerazione tutti i miglioramenti raggiunti.

Le propongo di mantenere l'integrazione con probiotici, di cambiare alcuni alimenti e di rivederci dopo un mese.

Accetta ma un paio di settimane prima del secondo controllo annulla l'appuntamento asserendo di voler portare a casa un risultato rapidamente e di non essere soddisfatta di quanto ottenuto.

Stefania in un solo mese di cambio alimentare e integrazione con probiotici pretendeva di risolvere lo sconvolgimento creato in decenni e decenni di pessima alimentazione.

**IMPOSSIBILE!!**

Storie come questa di Stefania insegnano quanto sia importante non perdere di vista i piccoli progressi sminuendoli solo perché si hanno delle aspettative diverse, spesso irrealistiche.

Quando noti un cambiamento positivo, seppur piccolo, spesso significa che sei sulla giusta strada e che semplicemente devi impegnarti di più per completare il

percorso.

Come dice una canzone dei Morcheeba, “Rome wasn’t build in a day”, Roma non è stata costruita in un sol giorno.

Detto questo ti saluto e mi avvio alla conclusione di questo piccolo ebook.

Spero tu vi abbia trovato informazioni preziose e utili per la tua salute; la materia è complessa e spero tu abbia apprezzato il mio tentativo di renderla semplice attraverso le testimonianze e storie delle mie pazienti.

Ti ricordo che se hai dubbi e vuoi capire meglio come l'alimentazione può

aiutarti nel tuo problema di gonfiore puoi prenotare una CONSULENZA INFORMATIVA GRATUITA direttamente dal mio sito:

<https://www.nutrizionista-benessere.it/consulenza-gratuita/>

Nel caso tu non riesca dal mio sito prova da [QUI](#)

Buona nutrizione e buona vita da Edoardo!!

## **DISCLAIMER**

Le informazioni contenute nell'ebook hanno uno scopo puramente informativo e divulgativo e non rappresentano in alcun modo un consulto medico. Le informazioni riguardanti il miglioramento della salute non sono sostitutive del rapporto tra paziente e medico curante. Le indicazioni fornite dal dott. Edoardo Debelli sono di carattere generale; niente di ciò che viene scritto in questo ebook deve essere utilizzato, da te o da chiunque altro, a scopo diagnostico o terapeutico. Le cure e le terapie personalizzate devono essere

prescritte esclusivamente dal proprio medico curante. Le testimonianze presenti sono state raccolte da persone reali e si riferiscono ai risultati che queste hanno raggiunto personalmente. Il raggiungimento dei risultati individuali non è garantito e gli esiti possono variare da persona a persona.