



Verbraucherzentrale Südtirol  
Centro Tutela Consumatori Utenti

*Die Stimme der VerbraucherInnen  
La voce dei consumatori*

## Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2

39100 Bolzano

Tel. 0471 975597

info@verbraucherzentrale.it

---

## Ciliegie e acqua provocano il mal di pancia?

Lun 17/06/2019 - 09:46

### **Mangiare, bere ed altre delizie - lo sapevate che ...?**

Molti ricordano questo avvertimento ancora dall'infanzia: dopo aver mangiato ciliegie, non si deve bere acqua, altrimenti viene il mal di pancia.

Una possibile spiegazione di questo effetto è costituita dai lieviti naturali che sono presenti sulla buccia delle ciliegie e di altri frutti. Se si mangia una grande quantità di ciliegie - più di mezzo chilo in una volta sola, lo stomaco fatica a digerirla. L'acido gastrico non riesce infatti a scomporre tutti i lieviti: quando questi fanno poi fermentare lo zucchero contenuto nelle ciliegie, si produce dell'anidride carbonica, che provoca spiacevoli gonfiori. Se oltretutto si beve molta acqua, l'acido gastrico viene diluito e ciò fa aumentare maggiormente la formazione di gas.

Non tutti però condividono questa spiegazione. Gli esperti dell'alimentazione ritengono che in passato la causa del mal di pancia fosse principalmente riconducibile alla notevole quantità di batteri contenuti nell'acqua di fonte. Poiché al giorno d'oggi l'acqua potabile è generalmente di buona qualità, non c'è nulla che vieti di bere un bicchiere d'acqua assieme alla frutta.

“Per eliminare i germi eventualmente presenti, ciliegie e altri frutti andrebbero sempre lavati accuratamente prima di essere consumati”, suggerisce Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. “Chi ha la sensazione di non tollerare bene la frutta fresca, dovrebbe assumerla in piccole porzioni distribuite nell'arco della giornata anziché una grande quantità tutta in una volta”.