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

In che modo gli alimenti influenzano la digestione?

Lun 13/09/2021 - 09:57

Il grado di tolleranza nei confronti di un determinato alimento varia molto da persona a persona. Tuttavia, esistono alcune correlazioni valide a livello generale.

Un'assunzione troppo scarsa di fluidi, ad esempio, può portare alla stitichezza, ma anche un comportamento opposto può causare problemi di digestione: se si beve troppo durante i pasti, la distensione dello stomaco e la diluizione degli acidi gastrici fanno sì che lo stomaco si svuoti precocemente, quando il chimo non è ancora stato sufficientemente predigerito. Le bevande molto fredde causano una sensazione di pienezza e freddezza nello stomaco ed eventualmente flatulenza. Il caffè, da parte sua, stimola la produzione di succo gastrico, che può causare dolore e bruciore allo stomaco.

Per quanto riguarda le verdure: carote, zucchine, zucca e pastinaca sono considerate facilmente digeribili, mentre cipolle, aglio, porro, sedano, la maggior parte dei tipi di cavolo e legumi sono annoverati tra gli alimenti flatulenti. "Preparate in determinati modi, ossia cuocendole o riducendole in purea, queste verdure diventano più facilmente assimilabili", spiega Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. "Fagioli, lenticchie e altri legumi sono più facili da digerire se l'acqua di ammollo viene scolata e li si cuoce in acqua fresca. I legumi precotti venduti in vasetto o lattina andrebbero risciacquati abbondantemente prima di essere consumati. Anche spezie come il cumino o il finocchio possono ridurre l'effetto della flatulenza".

Molti tipi di frutta contengono un'abbondante quantità di fruttosio, che può provocare disturbi intestinali. In questo caso, la combinazione con altri alimenti, come lo yogurt, può favorire la digeribilità, oppure si può provare a mangiare porzioni più piccole.

Il pane a base di farina (integrale) finemente macinata è generalmente più facile da digerire di quello con farina a grani interi. Riveste un certo ruolo anche la preparazione dell'impasto: se la lievitazione di quest'ultimo è lunga, il pane risulta solitamente più facile da digerire rispetto a quello ottenuto da un impasto con tempo di riposo breve. Le persone con stomaco più sensibile in genere tollerano meglio i prodotti a base di farina di farro e/o tipi di cereali alternativi come il miglio, il grano saraceno o la

quinoa.

Il consumo regolare di alimenti fermentati come yogurt, kefir e verdure fermentate (ad es. crauti crudi, kimchi) esercita un effetto positivo sulla flora intestinale e quindi anche sulla digestione grazie ai batteri lattici che sono contenuti in questi alimenti.