

LA SPESA CONSAPEVOLE

IL REGIME ALIMENTARE CONTRO I GONFIORI

Non tutti riescono a digerire qualsiasi cibo. Alcuni soffrono di gonfiore addominale, altri perfino di sindrome del colon irritabile. Cinzia Cuneo, ingegnere e fondatrice e presidente di Sos Cuisine, in **La dieta Fodmap** propone una alimentazione per eliminare gonfiore e crampi, con ricette supervisionate da un'équipe di nutrizionisti. Fodmap è l'acronimo di fermentabile, oligosaccaridi, disaccaridi, monosaccaridi e polioli.

Che cosa sono i «Fodmap»?

«Sono zuccheri naturali che fermentano nell'intestino: si trovano in alcuni tipi di frutta, verdura, legumi, prodotti fatti col grano.

Qualche esempio: latte di mucca, soia, asparagi. Ma anche nello xilitolo. In alcuni soggetti producono gonfiore e crampi».

Quali sono i benefici se non si assumono per un po'?

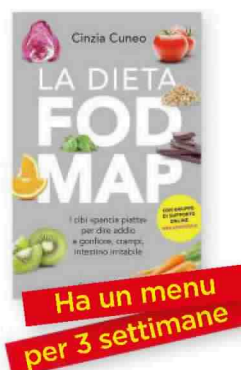
«La dieta deve durare almeno tre settimane, ma dopo poco l'intestino può iniziare a reagire positivamente.

Il consiglio è quello di iniziare una dieta quando non siete sotto stress. Eliminando per un certo periodo gli alimenti "incriminati", l'intestino si riposa e riesce a riprendere meglio le sue funzioni. Poi, quegli alimenti si possono reintrodurre poco alla volta. Ognuno deve scoprire cosa non tollera: poco alla volta si reintroduce, lontano dai pasti, un alimento. Un cucchiaino di miele, per individuare se è il fruttosio in eccesso a dare fastidio, o del latte o dello yogurt per il lattosio».

Un suggerimento di alimenti adatti per la colazione.

«Riso soffiato, un kiwi, un porridge di avena, pane senza glutine, latte senza lattosio, caffè».

A.C.



Sopra, **La dieta Fodmap**, scritto da Cinzia Cuneo (Sperling & Kupfer), 17,90 €.

