

Pancia piatta con la FodMap, la dieta che cura l'intestino in 6 punti

L'Huffington Post | Di Nicoletta Moncalero ✉ 🐦 🍷

Pubblicato: 30/01/2017 13:55 CET | Aggiornato: 30/01/2017 13:55 CET



Una mappa alimentare, una strada da seguire per eliminare una volta per tutti i fastidi legati ad una digestione difficile: pancia gonfia, crampi e fastidi vari di cui si fa fatica a parlare. Questa è la FodMap e non va confusa con una scelta di moda. Si parla di FodMap infatti dal 2005, quando due ricercatori australiani, Peter Gibson e Sue Shepherd sperimentarono e svilupparono un nuovo regime alimentare in grado di curare la sindrome dell'intestino irritabile, un disturbo che si manifesta con gonfiore, dolori addominali e disturbi del transito intestinale. È il disturbo gastrointestinale più diffuso al mondo: in Italia, uno dei tassi più elevati, con un'incidenza sulla popolazione pari ad almeno il 15 per cento.

“Si stima che una persona su sette sia affetta da questa sindrome”, spiega Cinzia Cuneo, autrice di “La dieta FodMap” (Sperling & Kupfer). “Ma – continua – trattandosi dell'intestino, un argomento tabù, sono rari quelli che ne parlano apertamente. Per questo i malati sono costretti a convivere con i propri sintomi digestivi, spesso ricorrenti, ogni giorno e per tutta la vita”. La buona notizia è che con questo approccio alimentare, in poche settimane la situazione può cambiare. Servono due fasi: prima si eliminano gli alimenti ad alto contenuto di FodMap - zuccheri specifici, che senza saperlo facciamo fatica a digerire – poi si reintroducono piano piano. Si comincia con una dieta ad esclusione che può durare da due a sei settimane e si dovranno togliere alimenti anche insospettabili come aglio, cipolle o mele prugne. Si potranno invece mangiare cioccolato fondente e bere il latte di mandorle. “L'alimentazione a basso contenuto di FodMap non è una dieta dimagrante – aggiunge Cinzia Cuneo – ma se soffrite di gas in eccesso vi aiuterà a sgonfiarvi e quindi a ritrovare una pancia piatta”. Con la [FodMap arriva in Italia](#) anche il sito che permette di mettere in pratica il regime alimentare nella vita di tutti i giorni, a casa come al ristorante.

Nel frattempo ecco i cibi su cui puntare e quelli da abbandonare.

Attenzione agli asparagi

Il fruttosio si trova in abbondanza nella frutta, nel miele e nello sciroppo di glucosio molto utilizzato nell'industria alimentare. Si trova anche in alcune verdure. Per essere ben assimilato deve essere in coppia con il glucosio. Quando c'è più fruttosio rispetto al glucosio la metabolizzazione è più lenta. Attenzione allora a ciliegie, anguria, fichi, frutta essiccata, mango, mele, pere. Ma anche asparagi, carciofi, taccole e topinambur.

Sì alle clementine, no alle pesche

Nella lista degli alimenti permessi, quelli che non gonfiano la pancia: arancia, clementine, lime, limone, mandarino, pompelmo, ananas. E frutti di bosco: mirtilli rossi, fragole, lamponi, mirtilli. Da evitare: albicocca, anguria, avocado, cachi, ciliegie, datteri, fichi, mele, more, pesche, prugne.

No aglio e cipolle

Meglio evitare aglio, asparagi, barbabietole rosse, carciofi, cavolfiore, cipolle, funghi, mais, porri, taccole, topinambur, zucca trombetta. Sono da preferire invece bietole, broccoli, carote, cavoli, fagiolini, finocchi, germogli, lattuga, melanzane, patate, peperoni, piselli, pomodori, spinaci, zucchine.

Sì alla gorgonzola

In un regime dietetico a basso contenuto di FodMap è importante ridurre la quantità di lattosio. Bisogna tener presente che ciò non significa eliminare completamente tutti i prodotti caseari, poiché a quantità di lattosio presente in alcuni di essi è praticamente trascurabile. La maggior parte di persone intolleranti al lattosio può ingerirne senza problemi 4 gr per porzione. Occorre però stabilire il proprio livello di tolleranza. Qualche esempio. Una porzione di latte contiene dai 12 ai 16 gr di lattosio, lo yogurt 6 gr, il gelato 4 gr, la robiola 1 gr, la panna 0,4 gr, i formaggi stagionati e la gorgonzola, tracce minime.

No alla ricotta

Da evitare: formaggi molli, fiocchi di latte, ricotta. Ma anche prodotti a base di soia. Da preferire carne e pollame, lenticchie e ceci in scatola, ben sciacquati, pesci e frutti di mare, seitan, tofu e uova. Tra i formaggi, sì a brie, camembert, cheddar, gruviera, fontina, gorgonzola, Parmigiano, pecorino, taleggio.

Cosa ordinare al ristorante

Ecco e migliori scelte quando si va al ristorante. All'italiano: carne, pesce o polo alla griglia con verdure grigliate o bollite, bresaola e insalata. Al cinese: riso fritto, e piatti a base di spaghetti di riso, senza aglio né cipolla. Al Giapponese: sushi e sashimi evitando avocado e asparagi, evitare anche la tempura. All'Indiano: spiedini tipo kebab o tikka, piatti tandoori con riso bianco. Al Messicano: chips, nachos, e tortilas di mais. Tacos di bue o pollo, tamales. Evitare i fagioli e la guacamole per via dell'avocado.

ALTR0: [fodmap](#), [dieta](#), [food-2016](#)

Segnala un errore