



PANCIA

digestione

In questa pagina parleremo di :

Che cos'è la digestione?

Il processo digestivo

L'equilibrio nella digestione

La corretta digestione

I problemi legati alla digestione



Che cos'è la digestione?

Non bisogna sottovalutare il processo di digestione che avviene ogni qualvolta il nostro corpo assimila delle sostanze nutritive. La digestione, che avviene prima nella bocca, poi nello stomaco e infine si conclude nell'intestino, è quel processo fisiologico formato da una serie di trasformazioni chimico-fisiche, quest'ultime indispensabili per mutare i vari alimenti in sostanze assimilabili dal nostro organismo. Da questa definizione, piuttosto complessa, si può facilmente capire come la digestione sia probabilmente una delle funzioni più difficili alle quali il nostro organismo è sottoposto. E' indispensabile per nutrire il nostro organismo riuscire a fare una selezione delle sostanze necessarie al nostro sostentamento da quelle invece totalmente inutili al fine del nostro benessere. Ovviamente per una digestione perfettamente funzionante c'è la necessità di sottoporsi ad un'alimentazione corretta, in questo modo si eviteranno di riscontrare diverse patologie.

Il processo digestivo

Come funziona il procedimento digestivo? Bisogna innanzitutto dire che la digestione è di due tipi: meccanica e chimica. Nella prima fase il cibo introdotto nella nostra bocca verrà tritato, sminuzzato, mescolato e alla fine trasportato. La seconda fase trasforma, attraverso varie reazioni chimiche, il nostro cibo in sostanze assimilabili per il nostro organismo. Da come quindi si può capire la digestione inizia nella bocca, qui il cibo che sarà insalivato e ben masticato si trasformerà nel bolo che proseguirà nei vari tratti dell'apparato digerente e sarà sottoposto a processi chimici, meccanici e macrobiotici. E' chiaro che l'importanza maggiore nel momento della digestione è data dall'alimentazione. In base a ciò che mangiamo potremo avere una digestione corretta o invece assolutamente mal funzionante. Per questo è importante saper selezionare correttamente i vari alimenti, ancor di più però è riuscire a capire quali siano i limiti del proprio corpo. Non si può mangiare ciò che si vuole senza poi fare i conti con la digestione.



L'equilibrio nella digestione

Ci rendiamo insomma subito conto che quando mangiamo un pò di più emergono vari problemi nel nostro stomaco. Ecco che allora per il processo della digestione bisogna tenere presente alcuni punti importanti da non sottovalutare: le calorie per pasto che assimiliamo quotidianamente, le bevande, la composizione del pasto in termini di macronutrienti, la velocità di masticazione e di deglutazione, il dopo pasto e l'esercizio fisico. Tenendo ben presente tutte queste fasi si potrà dar vita ad una digestione corretta. Il primo passo da fare è seguire una dieta equilibrata, tutte le varie sostanze nutritive devono essere assimilate, se insomma mangiamo troppa verdura, escludendo la carne, avremo sicuramente dei problemi di digestione. Come in tutte le cose l'equilibrio risulta essere la parola magica. Ogni uomo, a seconda del proprio stato fisico, dovrà comprendere la giusta quantità di assimilazione dei cibi, tenendo presente anche l'attività motoria. Se infatti si pratica regolarmente uno sport o qualsiasi tipo di esercizio fisico la digestione sarà più veloce. Questo punto però non bisogna sottovalutarlo perché andando incontro ad eccessiva attività fisica si rischia di togliere troppa energia alla fase digestiva e quindi si andrà incontro a vari problemi.

La corretta digestione

Come allora bisogna comportarsi per una corretta digestione? Innanzitutto assimilare quantità di cibo che il nostro stomaco può sostenere. Se insomma si pesa 70 kg si dovrà al massimo assumere 2000 calorie al giorno, non di più. Attenzione anche alle bevande, queste aumentano l'acidità gastrica ed è consigliabile bere vino o birra con alimenti più proteici. Le bevande gassate però possono facilitare il processo della digestione. Bisogna però sottolineare come le sostanze più digeribili per il nostro organismo siano i carboidrati, mentre i piatti proteici o grassosi rallentano di molto la digestione. Come deve essere invece la masticazione? Ovviamente masticando lentamente e sminuzzando gli alimenti il più possibile comporterà una digestione molto più semplice. Inoltre riuscirete anche a perdere peso più facilmente, insomma si ingrasserà di meno. Un consiglio utile per favorire la digestione dopo i pasti è non schiacciare un pisolino, dormire infatti ne rallenta il procedimento. E' sbagliato anche praticare subito dell'attività fisica, qui si rischierà invece di bloccare la digestione.

I problemi legati alla digestione

Meglio quindi rilassarsi per circa una mezz'oretta e poi riprendere le varie attività quotidiane. L'esercizio fisico comunque è importante, basta però praticarlo con equilibrio ed evitare di sforzarsi di mangiare dopo aver fatto qualsiasi tipo di attività fisica, infatti è normale non avere troppo appetito. Quali sono i problemi di salute legati alla digestione? Nausea, brucione di stomaco, indigestione, rigurgiti acidi, la classica gastrite, fenomeni che si presentano quando c'è un'eccessiva assimilazione di cibo oppure si è esagerato con l'alcol. Ci possono essere anche altre motivazioni come intolleranze alimentari, celiachia, allergia e in questo caso ci sono medicinali che possono sicuramente aiutare a poter superare qualche problema di digestione. Negli altri casi è sempre meglio mangiare in modo equilibrato senza esagerare. Seguire una dieta completa di tutti i valori nutritivi diventa importante per poter vivere meglio e soprattutto digerire senza problemi.

Addome

In questa pagina parleremo di :

L'addome

Dolori addominali

Problematiche

Alimentazione



L'addome

L'addome è la parte del corpo di una persona o di un animale che segue il torace. L'addome ha delle specifiche funzionalità, quali l'assimilazione degli alimenti, l'escrezione, la riproduzione, e ancora ha tutte le funzioni che le regioni presenti nell'addome comprendono. L'addome è una cavità comprendente delle regioni di organi che svolgono determinate funzioni, che sono a loro volta ricoperte da una muscolatura; il primo è il diaframma, che separa il torace dall'addome in sé. L'addome contiene al suo interno gli organi del tubo digerente, ovvero lo stomaco, il duodeno, l'intestino, nonché, il fegato, la colecisti, il pancreas e la milza, e ancora i reni i surreni, gli ureteri e un tratto della vena aorta. Gli organi tutti sono avvolti nel peritoneo, una membrana che contiene del liquido, il siero. L'addome si divide in diverse regioni, precisamente nove, in base all'ispezione e alla palpazione di questa parte del corpo. Le regioni, mediane e laterali sono: l'epigastrio, il mesogastrio e l'ipogastrio; quelle laterali sono l'ipocondrio e il fianco. L'addome non è uguale per tutti, ma varia da persona a persona, a seconda dell'età, del sesso, dell'alimentazione, della costituzione. Il gonfiore dell'addome può dipendere dalla presenza di gas nell'intestino, o dal tessuto adiposo estremamente spesso. Se invece, l'addome presenta una cavità interna dal torace al bacino, l'addome sarà deperito a causa di un eccessivo dimagrimento.

Dolori addominali

Nell'addome si concentrano organi importantissimi, che determinano la nostra salute e la nostra bellezza. Se stiamo bene dentro, anche fuori appariremo più belli. Il nostro aspetto esteriore non è altro che il riflesso di ciò che accade dentro di noi. Se avvertiamo un dolore ad esempio, tenderemo a cambiare espressione, a contrarre il viso, a sudare, a innervosirci. Tutto il nostro aspetto cambierà, poiché il dolore ci impedirà di stare bene. La presenza del dolore, inoltre, al contrario di quanti molti pensano, è assolutamente una benedizione:

il nostro corpo infatti reagisce agli stimoli esterni ed interni, trasformandosi in una centralina di campanelli d'allarme che suonano ogni qual volta si avvisa un mutamento. Il nostro corpo attiva un vero e proprio meccanismo di difesa, contro il dolore. Se si avverte un dolore al ventre, in maniera preventiva si dovrà evitare di mangiare, onde evitare peggioramenti. Il dolore all'addome va distinto, studiato, compreso,



analizzato. Essendo l'addome la sede principale di tutti gli organi dell'apparato digerente, bisogna individuare bene da dove proviene il dolore e di quale natura sia.

Il dolore addominale può dipendere da una problematica che si è sviluppata nell'apparato digerente, quindi allo stomaco o all'intestino; questi possono essere affetti da bruciore, dolore acuto dovuto all'occlusione. La stipsi, (impossibilità alla defecazione) provoca dolore nel basso ventre, oltre che gonfiore e spesso senso di nausea. Esistono anche altre problematiche come l'emorragia del tubo digerente e l'infarto intestinale; in quest'ultimo caso, il sangue non defluisce bene nell'intestino e non può raggiungere i visceri. Il dolore può riguardare l'addome alto o basso. Nel primo caso, dunque, interesserà lo stomaco, il fegato, le vie biliari e urinarie, la colecisti. Nel secondo caso, si tratta sempre del colon, soggetto a problematiche di vario genere, come l'insorgenza di gas, stipsi, infarto. Quando avvertiamo il dolore, il nostro cervello, localizzando la problematica, attiva questa barriera, che è per noi l'avviso del fatto che qualcosa non va. Le informazioni del dolore, vengono prodotte dal sistema nervoso centrale; l'individuo dunque è in grado di capire che sta male, ed è in grado di localizzare il dolore; il sistema limbico invece, riguarda il sistema emozionale: se avvertiamo un dolore all'addome, andremo in ansia, avremo paura, ci sentiremo in agitazione, anche per incapacità di gestire il dolore stesso e decidere cosa fare. Generalmente quando si accusa un dolore addominale, è preferibile recarsi dal proprio medico o al pronto soccorso, dove il dolore sarà individuato fino alla causa radice e di conseguenza potrà essere curato. Il dolore inoltre potrà essere individuato, dal medico, grazie ai nocceppivi, ovvero dei trasmettitori immediati che agiscono su stimolo, come una leggera pressione, palpazione, trazione, oppure in base ad una variazione della temperatura o all'acidità. Se ad esempio si è mangiato in maniera sproporzionata cibi pesanti, si avvertirà un forte senso di gonfiore allo stomaco e si avranno segnali di pesantezza/dolore e una forte acidità che porterà al rigurgito continuo.

Problematiche



La parte limbica, ci ricorderà la causa, come fosse un monito per la volta successiva. Dunque posti di fronte al piatto che ci ha causato problematiche nella digestione, attiveremo un meccanismo di difesa e di rifiuto, dovuto al ricordo del dolore e dell'indigestione. I segnali del dolore dunque viaggiano nei nervi periferici e raggiungono il midollo spinale, punto cardine dove viene avvisato il dolore stesso. Il dolore può riportare a diversi organi e a diverse cause: pancreatite, appendicite, colecisti, indigestione, stipsi, occlusione intestinale, tumore allo stomaco, all'intestino, distensione gassosa, colon

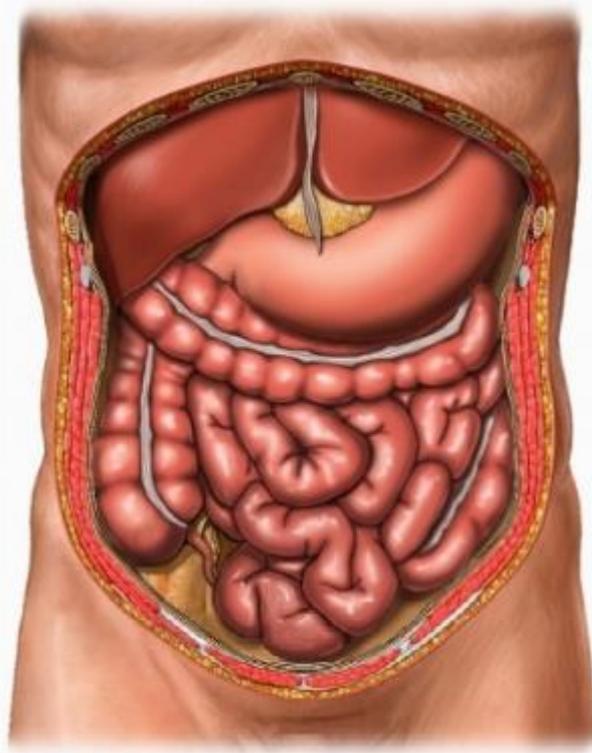
irritabile. Ovviamente il dolore potrà anche espandersi a tutto l'addome, e infatti bisognerà rivolgersi ad un medico per individuarlo e comprenderne le cause. Se ad esempio, mi reco all'ospedale per un dolore addominale, non dovrò in alcun modo essere anestetizzato da dolore, poiché questo, aiuta ad individuare la cura. Mentre il dolore passa, sotto morfina, il problema persiste, e può peggiorare! Il dolore è parietale quando è più acuto e riguarda gli organi come l'esofago, lo stomaco, l'intestino. E' invece detto irradiato, quello che parte da un organo e si irradia per l'appunto anche ad altri organi per effetto dell'infiammazione. E' superficiale, il dolore riguardante la muscolatura dell'addome. Sono i classici dolori degli atleti che allenandosi, mettono in circolo l'acido lattico e soffrono di stiramenti o piccoli strappi alla muscolatura addominale.

La parte più esterna dell'addome, quindi quella non riguardante gli organi ma che comunque fa parte di questa zona è la muscolatura. L'addome, ha diversi muscoli, alti, bassi obliqui. Quando questi muscoli sono rilassati e non allenati, il ventre appare molle, flaccido, informe e proteso in avanti. Per avere una pancia piatta e un addome scolpito, bisogna seguire un'alimentazione sana e corretta, e bisogna oltremodo allenare l'addome con esercizi appositi, affinché questi addominali si delineino perfettamente. Le donne in particolare soffrono del problema della pancetta in eccesso. Sono per natura predisposte al parto, di conseguenza, sanno a monte che il loro addome cambierà forma, nel tempo e col tempo. Il pancione è chiaramente per

l'universo femminile sinonimo di orgoglio e bellezza, ma nel post- parto per molte diventa causa di depressione e non accettazione del proprio corpo. Per far sì che il nostro addome sia sempre piatto e tonico, bisogna lavorare sulla dieta.

Alimentazione

I pasti dovrebbero essere continui e leggeri, e non pochi e non pesanti. L'abbuffata a pranzo, non aiuta a sentirsi meglio, anzi, ci impedirà di condurre le nostre attività quotidiane con serenità, poiché ci sentiremo pesanti, infastiditi e anche parecchio nervosi. La colazione, in linea di massima dovrebbe essere abbondante ma non abbondante ed eccessiva, basata quindi su latte caffè e succo d'arancia, o anche un succo di frutta, accompagnato da fette biscottate con marmellata, o qualche biscotto. Se non si beve caffè e latte, anche un frutto in sostituzione va benissimo. A metà mattinata è bene mangiare uno yogurt, o un biscotto, comunque leggeri, e ancora a pranzo, carboidrati ma non in eccesso. Alle carni rosse, sono preferibili le bianche. Importanti sono i condimenti. L'olio e il sale in eccesso portano gonfiore e problemi di adipe in eccesso, sia sulla pancia che sulle gambe, insomma nei punti critici. E' importante dosarli bene, anche per favorire la digestione. Il moto aiuta molto ad avere un addome sgonfio e bello da guardare. Ma maggiormente mirati sono gli esercizi, ovvero gli addominali veri e propri che agiscono sulla muscolatura dell'addome in sé direttamente. Tra i migliori esercizi per l'addome ci sono:



- 1) Distesi su un tappetino, con le gambe uncinato, quindi i piedi ben poggiati a terra, e i gomiti aperti, senza tirare il capo, sollevarsi in avanti circa quindici / venti volte, per circa tre serie.
- 2) Con la mani dietro la testa ed i gomiti aperti, portare le gambe unite in alto ed eseguire il sollevamento del busto per circa venti volte per tre serie.
- 3) Con la schiena aderente al pavimento, e il capo a terra, distendiamo le braccia dietro la testa e portiamole al centro inspirando ed espirando durante la salita.
- 4) Completamente distesi a terra, con braccia e gambe distese, sollevare gli arti inferiori e superiori fino a far coincidere il ginocchio destro con il gomito destro e quello sinistro con il gomito sinistro, e ripetere l'esercizio per circa venti volte per tre serie.
- 5) Per gli addominali laterali, portare una gamba (la destra) sul ginocchio opposto e con il gomito opposto, quindi il sinistro, toccare il ginocchio destro. Ripetere l'esercizio per circa quindici volte e cambiare lato.
- 6) Con la schiena aderente al pavimento, senza inarcarla, con le braccia lungo il corpo, flettere le ginocchia unite al petto e distenderle senza appoggiarle al pavimento. Si eseguirà una trazione della parte bassa dell'addome.
- 7) Le contrazioni: piccole spinte verso il centro dell'addome date dalle braccia. Portano ad una contrazione continua dell'addome e ad una tonificazione quasi immediata.

Oltre agli addominali a corpo libero, ci sono quelli sulle panche, con le ball-fitness, con le fasce. Gli attrezzi da poter utilizzare per avere un addome bello e tonico sono molteplici. Poiché la muscolatura addominale non è semplice da scolpire, poiché tende di suo a scendere e a perdere tono, è molto importante essere costanti nell'allenamento, e nella'alimentazione di tutti i giorni.

fegato

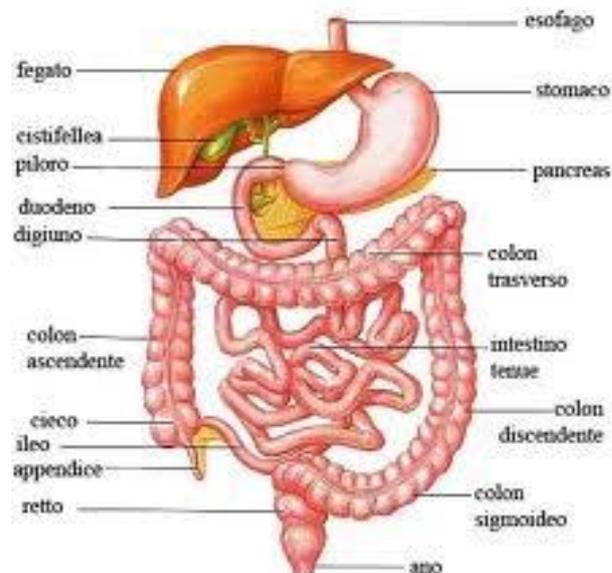
In questa pagina parleremo di :

L importanza degli organi

Il fegato

Le funzioni vitali del fegato

Malattie del fegato

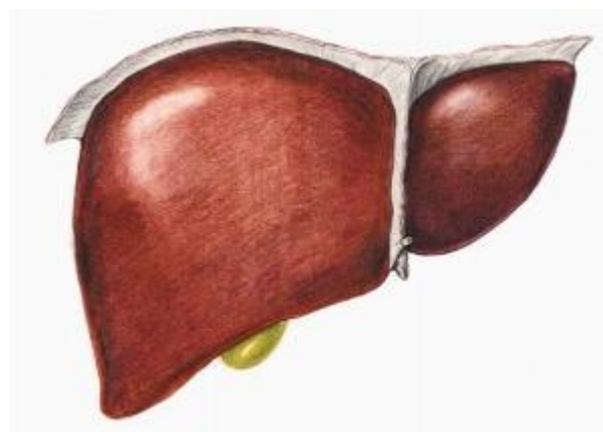


L importanza degli organi

L'organismo umano è come una macchina composta da diversi pezzi ognuno indispensabile per la corretta funzionalità dell'altro. Gli organi del corpo sono praticamente gi ingranaggi che permettono al nostro corpo di poter funzionare. Tutto sommato può capitare che una persona possa sopravvivere anche senza qualche organo, pur non conducendo però una vita piuttosto sana. La funzionalità degli organi è necessaria per garantire un corretto processo vitale, questi però possono facilmente ammalarsi a causa di uno stile di vita non propriamente sano e corretto, da qui si arriva poi alle varie malattie che possono colpire i diversi organi e portare purtroppo anche alla morte. Questo fa ancor più capire come sia assolutamente necessario riuscire a proteggere al meglio tutti gli organi e ciò è possibile solo attraverso un'alimentazione che sia sana, evitando inoltre particolari vizi come può essere ad esempio quello del fumo.

Il fegato

Tutti sin da piccoli sanno che l'organo più importante del corpo è il cuore, esso permette la corretta funzionalità di tutti gli altri organi, ma ne esiste uno che è altrettanto importante e che però molto spesso si tende piuttosto a sottovalutare. Si tratta del fegato che scientificamente è la ghiandola più grande dell'organismo umano, si trova subito sotto il diaframma nella zona destra del nostro corpo. Riguardo alla grande funzionalità del fegato c'è non poca ignoranza in giro, è importante innanzitutto dire che quest'organo svolge più di cinquecento funzioni per l'organismo umano e che senza fegato non è assolutamente possibile vivere. Ecco che allora diventa alquanto necessario salvaguardare le sue corrette funzionalità, altrimenti l'unica soluzione per poter sopravvivere con un fegato malato resta solo il trapianto. Solitamente quando il fegato si ammala poi difficilmente riesce a guarire, anche se negli ultimi anni la



medicina ha fatto passi importanti verso la cura di molte malattie legate al fegato. E' sempre però bene riuscire a prendersene cura nel migliore dei modi, senza rischiare di ritrovarsi poi in situazioni alquanto complesse che possono mettere a rischio la vostra vita.

Le funzioni vitali del fegato

L'importanza del fegato molto spesso è sottovalutata perché non c'è un collegamento diretto con un'unica funzione. Tutti sanno a cosa serve il cuore o che ruolo svolgono i reni nel nostro organismo, ma invece per quel che riguarda il fegato tutto è un po' più oscuro ed è anche per questo che alla fine non riesce a prendersene cura. Vediamo allora nel dettaglio le principali funzioni, quelle più importanti, che svolge il fegato all'interno del corpo umano, in questo modo sarà molto più semplice riuscire a salvaguardarlo. Innanzitutto il fegato produce la bile, importante liquido che permette di emulsionare i grassi e renderli facilmente assorbibili dall'intestino. E' il principale responsabile della gluconeogenesi, ossia della formazione del glucosio colui che permette poi di recare nutrimento ed energia alle cellule del nostro organismo. Altra funzione interessante che svolge il fegato è quella di sintetizzare il colesterolo, questo come sappiamo può essere cattivo e sano, generalmente un fegato che lavora bene produce quello sano che è importantissimo per la vita delle cellule dell'organismo. Si occupa poi della sintesi dei trigliceridi, altra fonte di energia per le cellule, produce alcuni fattori di coagulazione come il fibrinogeno e la trombina, è un vero e proprio deposito di emergenza per la vitamina B12, il ferro e il rame. Il fegato, da come si capisce da queste prime funzioni, ha il compito di costruire o di creare, esso però è utilissimo anche per distruggere le varie sostanze che non sono più utili al nostro organismo quando queste hanno praticamente esaurito la loro funzione. L'importanza fondamentale del fegato è costituita dalla sua capacità di distruggere e catturare le varie sostanze tossiche, è una sorta di depuratore e non è un caso che svolga una funzione non indifferente quando si assumono vari farmaci. Inoltre il fegato permette anche, durante il periodo della formazione del feto, di creare in quest'ultimo i globuli rossi.

Malattie del fegato

Queste sono solo in parte le funzionalità del fegato e quest'organo può facilmente ammalarsi quando si segue un'alimentazione scorretta. Grassi, frittura, alcol sono i principali nemici del fegato, solitamente coloro che nella vita hanno sofferto di alcolismo si ritrovano con un fegato alquanto marcio che dà vita alla cirrosi epatica, malattia praticamente mortale. Contribuisce ad alimentare l'infiammazione del fegato, se così la possiamo definire, anche il consumo eccessivo di fumo, di farmaci, di steroidi, tutti elementi che provocano malattie alquanto pericolose per quest'organo. Tra le più famose, oltre alla cirrosi epatica, vi sono le epatiti, patologie che sono anche piuttosto infettive e a volte basta anche solo il contatto con del cibo non perfettamente controllato a livello igienico per esserne colpiti. Il fegato costituisce un organo fondamentale per la salute dell'uomo proprio per questo è necessario seguire un'alimentazione sana e corretta, evitando i classici vizi che hanno preso il sopravvento nella società moderna.

enzimi

In questa pagina parleremo di :

Pancia gonfia

Gli enzimi

Enzimi come cura per il gonfiore addominale

Lo spreco di enzimi

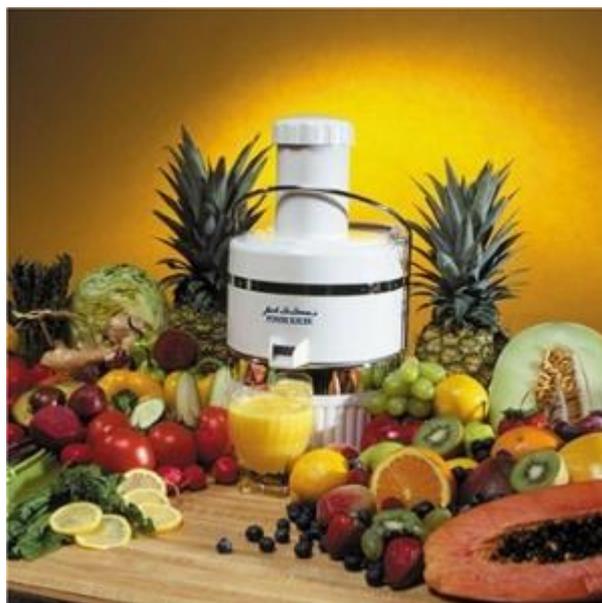


Pancia gonfia

La pancia è la parte del corpo che più evidenzia qualche disturbo alimentare. Il primo tra tutti è sicuramente quel fastidioso gonfiore che non ci aiuta ad avere una pancia piatta. Non basterà a questo punto dedicarsi costantemente a centinaia e centinaia di addominali al giorno per avere una pancia bella in forma senza che si riesca ad eliminare il gonfiore intestinale. Questo sicuramente è uno dei problemi più comuni tra gli uomini e le donne che a volte può rivelarsi davvero complicato da risolvere. In realtà la soluzione è più che semplice e ovviamente ciò che contribuisce al miglioramento di tale condizione fisica è l'alimentazione. C'è però un errore di valutazione per quel che riguarda tale argomento. Sappiamo come sia necessario un equilibrio costante tra corretta alimentazione ed attività fisica per arrivare a dei risultati soddisfacenti, ma il problema del gonfiore addominale è dato da alcuni alimenti che sono indispensabili per la salute umana.

Gli enzimi

A provocare problemi di meteorismo, quella fastidiosa sensazione di pesantezza all'interno della pancia, sono ad esempio frutta, verdura, cereali e legumi. Ecco che allora chi soffre di questo problema tende principalmente a privarsi di questi alimenti e optare per qualche sostanza che provocherà al nostro organismo un rapido accumulo di chili. La frutta, la verdura e i vari legumi sono importanti per la nostra dieta quotidiana, ma come fare allora per cercare di eliminare il gonfiore alla pancia senza rinunciare però a tali alimenti? La risposta è molto semplice e arriva principalmente dagli enzimi. Queste sostanze sono delle proteine che hanno il compito di fornire energia al nostro organismo e sono indispensabili per il corretto funzionamento di processi respiratori, metabolici, digestivi e circolatori. E' proprio nel campo della digestione e del metabolismo che gli enzimi lavorano al meglio per garantire un corretto funzionamento. Principalmente hanno il compito di accelerare tali processi vitali, rendendo così più veloci quelli che risultano essere fondamentalmente più lenti. Il compito degli enzimi non bisogna quindi



assolutamente sottovalutarlo, questi riescono anche a riattivare il metabolismo e un'alimentazione ricca di queste proteine garantisce quindi un rapido dimagrimento nonché una qualità della vita migliore.

Enzimi come cura per il gonfiore addominale

Ecco che allora gli enzimi possono risolvere notevolmente il problema della pancia gonfia, migliorando notevolmente il processo di digestione ed evitando che alcuni cibi possano fermentare nel nostro stomaco. L'aria nella pancia si forma proprio a causa della fermentazione di alcuni cibi durante il processo digestivo, con l'aiuto degli enzimi però tale fermentazione degli alimenti non avviene. Queste particolari proteine bisogna però ingerirle prima dei pasti e in questo caso l'enzima più efficace risulta essere l'alfa-galattosidasi. Quale compito svolge tale enzima? Riesce sostanzialmente a migliorare la digestione dei cosiddetti carboidrati complessi che si trovano principalmente nel pane e nella pasta, ma anche nei cereali, nei legumi, nella frutta e nella verdura. In questo modo sarà possibile mangiare tali alimenti senza la preoccupazione che si possa formare aria nella pancia e che quindi il gonfiore intestinale faccia lievitare notevolmente tale parte del corpo.

Lo spreco di enzimi

Il problema principale è che durante l'alimentazione moderna si tende ad assumere sempre più cibi complessi e in questo modo la digestione sarà molto più lunga e lenta. Si arriverà quindi ad utilizzare tutti gli enzimi a disposizione, riducendone di gran lunga la loro quantità nel nostro organismo. Cosa succede allora? Non ci sono più enzimi per gli altri processi, soprattutto per quello metabolico necessario per la nostra corretta forma fisica. Ecco che allora si arriverà ad un invecchiamento molto più rapido, a disfunzioni metaboliche e infine ad un ingrassamento rapido. Per garantire quindi una riattivazione del processo metabolico, con conseguente dimagrimento e sgonfiore della pancia, bisogna necessariamente garantire al nostro organismo una buona dose di enzimi. Ci si chiede come si possa aiutare il nostro corpo ad assumere quotidianamente più enzimi. Il segreto sta nel mangiare cibi prettamente crudi, se cotti infatti tendono a perdere tutte le loro proprietà e qualità migliori. Ecco perciò si consiglia ad esempio di mangiare la verdura cruda, qui troviamo una gran quantità di enzimi, ma se cotta perde tutte queste sue qualità. Spazio anche ad un frutto di stagione, allo yogurt, alla spremuta di arancia naturale, all'insalata, alla frutta fresca. L'elenco insomma è anche abbastanza lungo con altri alimenti come: banana, pomodoro, carote, cetrioli, broccoli, pera, melone, fichi, fragola, tutti da mangiare però crudi. Con questo tipo di variazioni nella vostra dieta noterete cambiamenti notevoli, non solo infatti eliminerete il problema dell'aria nella pancia, ma il vostro metabolismo sarà nettamente più veloce e con un dimagrimento altrettanto rapido. Gli enzimi però necessitano dei cosiddetti coenzimi per poter essere attivati e più che altro si tratta delle vitamine, di zinco, magnesio, rame e calcio.

fermenti

In questa pagina parleremo di :

Pancia gonfia

Fermenti

Lo yogurt

I benefici dello yogurt

I fermenti dello yogurt



Pancia gonfia

Una delle parti del corpo che è soggetta maggiormente all'accumulo di qualche chiletto è sicuramente la pancia. La cosa più difficile, sia per gli uomini che per le donne, è riuscire ad avere una pancia che sia alquanto piatta, senza insomma quei fastidiosi rotoli di grasso che sporgono dalla vita dei pantaloni. Per riuscire ad avere una pancia che sia normale, quindi soprattutto non gonfia, è necessario affidarsi non solo all'attività fisica, ma ad un'alimentazione che sia ben mirata proprio per risolvere tale problema. Non sarà sicuramente facile riuscire ad avere sulla propria pancia degli addominali scolpiti, ma quello che importa è cercare principalmente di eliminare quello stato di gonfiore che dà una forma fin troppo arrotondata alla pancia. Questo è quindi un desiderio comune sia agli uomini che alle donne, in questo caso non c'è molta distinzione e il discorso che faremo potrà quindi essere utile ad entrambi.

Fermenti

Il primo passo da fare per riuscire ad avere una pancia piatta o semplicemente non più gonfia è affidarsi ai fermenti, i cosiddetti probiotici che aiutano il nostro intestino a ritrovare la sua regolarità ed evitare quindi la formazione di gas e di fastidio intestinale che molto spesso è proprio la causa primaria della pancia gonfia. I fermenti, conosciuti più comunemente con il nome di fermenti lattici permettono alla flora intestinale di ritrovare il giusto equilibrio e quindi di provocare uno snellimento della pancia. I fermenti o probiotici sono dei batteri che hanno il compito però di svolgere una funzione benefica nell'intestino umano. Si tratta quindi di quei batteri benevoli che ritroviamo nella nostra flora intestinale e che oltre a riequilibrare proprio l'intestino, riescono anche ad attivare al meglio il sistema immunitario. Il compito di tali fermenti è quindi molto importante per chi ha intenzione di ritrovare al meglio il proprio equilibrio intestinale, a tal proposito anche il metabolismo sarà riattivato e sarà possibile prevenire alcune malattie infettive che possono colpire proprio l'intestino.



Lo yogurt

I fermenti bisogna però assumerli anche quando ci si sottopone ad una cura antibiotica. Il primo effetto collaterale dovuto all'assunzione di tale farmaci è proprio l'irritabilità dell'intestino. Sarà insomma facile fare i conti con problemi di dissenteria o coliti vari, con l'aiuto dei fermenti lattici si assicurerà una protezione della propria flora batterica intestinale. Qualsiasi medico quindi che vi proporrà una cura antibiotica dovrà necessariamente consigliare anche l'assunzione di fermenti. Qual'è allora l'alimento più ricco di tale sostanza? Esistono vari integratori alimentari ricchi di fermenti lattici, ma è consigliabile innanzitutto poter fare affidamento sulla naturalezza dei prodotti e quindi assumere fermenti attraverso un vero e proprio alimento. In questo caso è sicuramente lo yogurt l'alimento più ricco di fermenti lattici, un alimento probiotico che aiuta quindi a ristabilire la propria flora batterica intestinale e anche a dimagrire. Con il consumo quotidiano di yogurt si noterà come la vostra pancia trarrà non poco beneficio da tale alimento, questo perché ci sarà un rapido sgonfiamento di quest'ultima.

I benefici dello yogurt

E' possibile, ovviamente seguendo sempre un'alimentazione corretta e ipocalorica, riuscire a perdere anche tre chili in un mese con il consumo quotidiano di yogurt. In questo modo ne trarrà giovamento non solo la vostra salute, ma anche il vostro aspetto fisico. Non dovrete così fare i conti con quel gonfiore addominale di cui soffre la maggior parte della popolazione mondiale. Per chi non ha una passione dello yogurt, dovrà necessariamente iniziare a consumarlo durante la propria dieta quotidiana, solo in questo modo, con l'aiuto quindi dei fermenti, potranno esserci risultati positivi per la vostra pancia. Non servirà però a nulla mangiare yogurt se poi si condurrà una dieta alimentare alquanto squilibrata, prediligendo quindi alimenti più che grassi con bevande ipercaloriche e gassose. E' risaputo insomma che uno dei problemi della pancia gonfia sia associato all'alcol e a queste bevande zuccherate che non fanno altro che distruggere la salute umana provocando problemi di obesità ovunque.

I fermenti dello yogurt

I fermenti contenuti nello yogurt hanno la capacità di sgonfiare e snellire, ma non vi aspettate dei miracoli, dovrà innanzitutto cambiare il vostro stile di vita per poter garantire la corretta funzionalità dei fermenti. Lo yogurt ha una funzione disintossicante e antinfiammatoria nonché protettiva nei riguardi dell'intestino, può essere assunto anche da coloro che non riescono a digerire il latte, ecco perché la sua efficacia è ancora più importante. Dona la giusta assunzione di calcio e riesce a contrastare la formazione del grasso intestinale. Per chi inoltre non ha intenzione di rinunciare ai dolci, lo yogurt può essere utilizzato proprio come sostituto del burro e le varie torte fatte in casa assumono un sapore molto più genuino e salutare. Per iniziare quindi a pensare ad una pancia piatta è necessario affidarsi allo yogurt e ai vari fermenti contenuti al suo interno, solo in questo modo ritroverete la giusta forma addominale che desiderate.

colite

In questa pagina parleremo di :

Colite

Sintomi colite

Causa psicologica della colite

Cause colite

Alimenti contro la colite



Colite

L'organismo umano funge da vera e propria macchina per la sopravvivenza e può facilmente capitare di ritrovarsi con qualche intoppo in un determinato ingranaggio che provoca poi qualche problema di salute. Ovviamente esistono diversi tipi di patologie più o meno gravi che possono essere curate oppure no. Tra quelle più diffuse ritroviamo la colite, la classica sindrome del colon irritabile che colpisce una gran percentuale di persone nel mondo. E' alquanto importante la funzione che svolge l'intestino all'interno dell'organismo umano, attraverso infatti determinati processi si arriva ad espellere quelle sostanze di cui non ha bisogno. Molto spesso però il processo di espulsione delle feci subisce non pochi cambiamenti ed ecco che può insorgere la colite. Chiaramente molto dipende dall'alimentazione, a volte quando non si segue una dieta equilibrata o si abusa di determinati alimenti, ecco che fa la sua comparsa proprio la colite.

Sintomi colite

Generalmente è semplice capire se si sta subendo un attacco di colite, ossia la sindrome del colon irritabile. I sintomi più diffusi sono infatti crampi addominali, senso di pesantezza, diarrea, stipsi, gonfiore eccessivo, questi sono sicuramente quelli che si presentano solitamente con maggiore frequenza durante la colite. Esistono poi anche sintomi relativi all'alitosi soggettiva, nausea, sazietà precoce, difficoltà a deglutire, borborigmi, dolori anali o perinali. L'infiammazione del colon può essere dovuta a fattori batterici o virali e a determinate patologie. A tal proposito le cause della colite possono essere davvero molteplici e c'è un aspetto da non sottovalutare che il più delle volte influisce maggiormente proprio sulla corretta funzionalità del nostro intestino. Quest'ultimo funge praticamente come secondo cervello, è strettamente collegato al sistema nervoso e proprio per questo la colite il più delle volte può essere data da situazioni esclusivamente psicologiche.



Causa psicologica della colite

Un periodo di forte stress, l'ansia, la paura, la forte tensione emotiva sono gli elementi che influiscono maggiormente sulla formazione della colite. Tutte queste situazioni prettamente psicologiche si contraggono

all'interno del nostro intestino ed è in effetti alquanto semplice ritrovarsi a patire di stipsi o diarrea nei momenti particolarmente difficili da sostenere psicologicamente. Quante volte ad esempio prima di un determinato esame avete sentito fortemente quell'impulso di recarvi immediatamente al bagno, questa è una condizione piuttosto normale. La maggior parte delle terminazioni sensitive si ritrovano proprio nell'intestino ed è per questo poi che questi determinati fattori psicologici possono facilmente contrarre le pareti del colon, a volte anche con estrema violenza (diarrea), causando poi i vari sintomi che sono propri della colite. Oltre ad una causa strettamente psicologica, la colite è soggetta anche ad altri fattori come l'alimentazione, in questo caso una dieta scorretta influisce notevolmente sulla corretta regolarità dell'intestino.

Cause colite

Per le donne invece può capitare che durante il ciclo mestruale, visto che l'intestino è altamente influenzabile dagli ormoni sessuali femminili, si possano verificare momenti di colite. Non è un caso che siano soprattutto le donne a patire maggiormente di questo problema intestinale. Molte altre cause sono tutt'ora all'oscuro, può esserci un'alterazione della flora intestinale senza una motivazione ben precisa. Bisogna però fare molta attenzione ai sintomi della colite per capire meglio quale sia la corretta diagnosi. Può ad esempio capitare che durante il processo di evacuazione delle feci queste si presentino con abbondante sanguinamento, caratterizzato anche da febbre e notevole perdita di peso, in questo caso è necessario rivolgersi ad uno specialista perché non si tratta assolutamente di una semplice colite, ma di base ci può essere una patologia molto più grave. Sempre più diffuso è il tumore al colon, è quindi bene affidarsi ad esami molto più approfonditi come gastroscopie, radiografie e colonscopie. Quando si avrà ben compreso il problema scatenante della colite è bene affidarsi alle cure adeguate. A tal proposito però ha molta importanza l'alimentazione, possono infatti esserci anche delle varie intolleranze alimentari come allergie o classici sintomi di celiachia che possono essere confusi solo con una semplice colite.

Alimenti contro la colite

Vediamo però nel dettaglio quali alimenti sono fortemente consigliabili quando si ha qualche episodio di colon irritabile. E' bene innanzitutto introdurre nel proprio organismo molti liquidi e mangiare cibi ricchi di fibre che permettono alle feci di fuoriuscire senza problemi. Attenzione però a non abusarne, altrimenti si arriverà all'effetto opposto, con stipsi sempre più frequente e gonfiore perenne. Gli alimenti consigliati per combattere la colite sono: carota, patata, cavolo, carciofo, cetriolo, mela, finocchio, mirtillo, olio di menta piperita. Quelli invece assolutamente sconsigliati sono: cibi ricchi di zucchero, alcol, aglio, cipolla, cibi ricchi di grassi, bibite gassate, dolcificanti, pepe, salse piccanti. Con dei piccoli accorgimenti sull'alimentazione sicuramente potrete notare dei miglioramenti, a volte però c'è la necessità di dover ricorrere solo ai farmaci.

colite ulcerosa

In questa pagina parleremo di :

[La colite ulcerosa](#)

[Sintomi della colite ulcerosa](#)

[Terapie per la colite ulcerosa](#)

[Alimentazione colite ulcerosa](#)



La colite ulcerosa

La colite ulcerosa è un'infezione dell'intestino, più in particolare parte come infiammazione dell'intestino crasso che sarebbe la parte centrale di tutto l'intestino. Colpisce dapprima l'intestino crasso per poi infiammare l'intestino retto e il colon. Come qualsiasi malattia infettiva essa va curata al nascere per evitare complicanze, ma poco chiare sono le reali cause che portano alla comparsa della colite ulcerosa. Essa può essere una malattia infettiva derivante da mancanza di immunità per l'intestino forse anche di derivazione ereditaria. Alcune ultime teorie hanno supposto che la colite ulcerosa sia causata da un virus che va ad alterare il funzionamento delle cellule e delle difese immunitarie. Le ricerche delle cause generatrici della colite ulcerosa sono ancora aperte e da dati statistici si è ricavato che il rischio maggiore proviene anche da una dieta priva di fibre. Esistono però diverse cure per ridurre l'infiammazione all'intestino e diminuire i sintomi. Inoltre bisogna anche associare un'alimentazione particolare per evitare che l'intestino si appesantisca e che si portino troppi disturbi alla digestione. Le terapie hanno un funzionamento diverso a seconda del soggetto così come per la colite ulcerosa che può attaccare in modi diversi soggetti diversi.

Sintomi della colite ulcerosa

La colite ulcerosa si presenta attraverso vari sintomi che sono più o meno comuni a tutti coloro che ne soffrono. Il primo sintomo è la diarrea, crampi intestinali e un bisogno di defecare in continuazione, il che porta a scambiare la colite ulcerosa come una normale influenza intestinale. La differenza è il dolore che si prova all'ano e le perdite di sangue che possono essere anche molto modeste all'inizio. Questi sintomi, però, non scompaiono se si ci cura per una normale influenza, poiché per prima cosa durano di più, anche alcune settimane per poi passare a peggiorare l'infiammazione. Continua, infatti, con altri sintomi quali affaticamento, anemia, perdita di appetito, febbre, sudorazione, perdita repentina di peso, diarrea acquosa ed emorragie sempre più intense. Già dai primi sintomi però è consigliabile contattare subito un medico perché ci sono dei casi in cui la diarrea sia già visibile dall'inizio mista a sangue e si può scoprire che si tratta di colite ulcerosa con degli esami particolari quali la gastroscopia e la colonscopia.



Terapie per la colite ulcerosa

Le terapie per la colite ulcerosa sono diverse a seconda del grado di infiammazione e di sviluppo della malattia. Le prime terapie sono orientate a diminuire diarrea e a controllare le perdite di sangue. Molto semplicemente vengono somministrate delle supposte che vanno ad agire sull'infiammazione per via locale o dei medicinali che vengono somministrati per via orale. Di solito questa terapia viene svolta direttamente a casa, per i casi più gravi può avvenire un breve o lungo ricovero in ospedale per cure con cortisoni, antinfiammatori che vanno monitorate di volta in volta. Altre cure alternative sono l'omeopatia, l'agopuntura, la fitoterapia. Le cure omeopatiche per la cura della colite ulcerosa sono molto diffuse soprattutto se bisogna curare un colite ulcerosa ai primi sintomi. Esse consistono infatti nell'assunzione di tutte quelle sostanze che inducono le persone sane a non ammalarsi di colite ulcerosa. In particolare è molto diffusa la cura omeopatica con una dieta a base di carne e riso. Con la fitoterapia si utilizzano rimedi esclusivamente naturali. Si usano infatti tutti quegli estratti e quei componenti naturali che aiutano a diminuire l'infiammazione che genera le diarree miste a sangue. Il finocchio, il mirtillo, la camomilla, l'aloè vera, la liquirizia, l'ippocastano sono i rimedi naturali più utilizzati che possono trovarsi anche sotto forma di integratori alle erbe.

Per tutte le forme più gravi è comunque necessario un intervento chirurgico che consiste nell'asportazione del colon malato e nelle terapie successive, nonché in un controllo dell'alimentazione.

Alimentazione colite ulcerosa

Oltre alle medicine per curare la colite ulcerosa, è fondamentale anche seguire alcune regole di alimentazione per seguire una dieta che sia adatta a curare i disturbi invece che aumentarli. Per esempio bisogna preferire il riso alle patate e al pane perché si digerisce più facilmente. Nella maggior parte dei malati di colite ulcerosa si manifesta un'intolleranza a latte e latticini quindi vanno assolutamente evitati insieme a tutti i derivati del latte. Bisogna assolutamente evitare tutti i cibi grassi come insaccati, cibi fritti, carni grasse, burro, lardo, strutto. Da evitare anche tutte le bibite gassate e il caffè che aumentano l'infiammazione al colon. Andrebbero anche evitate le uova e tutti i dolci molto calorici ricchi di panna, cacao e creme. Bisogna preferire i cibi ricchi di fibre che aiutano l'intestino a ristabilire il proprio equilibrio e le verdure. Sostituire le carni grasse con pesce e carni bianche e soprattutto sostituire il caffè o il tè con l'orzo.

La frittura e la cottura con troppo olio va evitata, mentre va assolutamente preferita la cottura a vapore e ai ferri.

colica

In questa pagina parleremo di :

Colica

Colica renale

Coliche addominali

Come curare le coliche



Colica

La colica è ad una contrazione particolarmente dolorosa del colon. Suddetta contrazione spasmodica, è di ordine crescente, e si palesa con crisi intermittenti acute che comportano una serie numerosi di disturbi collaterali come la nausea, il vomito, la diarrea, l'eccessiva sudorazione, lo svenimento. Questa patologia, tende a scomparire in maniera spontanea nell'arco di un certo numero di ore. Esistono diversi tipi di coliche: le più "comuni" sono: la colica renale, la colica addominale e la colica renale. La colica tende a colpire la muscolatura liscia, infatti può interessare anche l'apparato gastrico, ovarico, pancreatico e appendicolare. Le cause che tendono a determinare una colica sono molteplici: generalmente il dolore è generato da un'inflammatione o dalla stessa contrazione di un viscere o di un cavo (stomaco, intestino, eccetera), o dall'ostruzione di uno di questi cavi. In quest'ultimo caso, rientrano le cosiddette coliche renali: in questi caso infatti, è sempre un calcolo ad impedire il naturale passaggio dell'urina, provocando spasmi e quindi dolore. Il medesimo discorso si adatta perfettamente alla colica intestinale, dove l'ostruzione del colon può provocare dolore acuto e continuato. La colica è oltremodo sintomatica, per cui riconoscibile: il dolore tende a manifestarsi in esatta corrispondenza alla zona infiammata per cui sarà facilmente individuabile. La colica biliare ad esempio, tende a manifestarsi con una sintomatologia dolorosa nella zona alta dell'addome e si accompagna al vomito. Nei casi più gravi di manifestazione di colite cronica biliare, la pelle tende a cambiare colorazione, presentandosi leggermente giallastra; lo stesso avviene per la sclera oculare, normalmente bianca, che tende ad ingiallirsi. Il dolore tende sempre verso l'alto fino ad aggrapparsi alla parte alta della spalla e della scapola. Le urine si presentano scure, ed è probabile che oltre al vomito si possa riscontrare un notevole aumento della temperatura corporea. Questo tipo di colica è facilmente riconoscibile ma va curata immediatamente essendo particolarmente fastidiosa. Il primo passo è un consulto medico, che possa ricercare la causa effettiva per poi stilare la diagnosi giusta. Durante la fase acuta è sempre consigliabile restare a letto a riposo e mangiare poco e leggero, evitando tutti i cibi grassi e pesanti che potrebbero

peggiore il quadro clinico.

Colica renale

Nella colica renale invece, il dolore non si manifesta in maniera continuativa ma episodica. E' comunque di genere acuto e insopportabile, ma segue una parabola ascendente raggiungendo picchi altissimi per poi decrescere lentamente. Il dolore irradia altre fasce del corpo ed è per questo distinguibile da altri tipi di coliche. La colica renale, tende a manifestarsi all'altezza del rene, quindi non esattamente sull'addome, ma può "allungarsi" fino alla pancia stessa, raggiungendo l'uretere, l'inguine e (nel caso degli uomini) anche i testicoli. Solitamente la causa da addurre allo scatenarsi di una colica renale, è la mancanza di idratazione. Lo



scarseggiare dell'acqua, determina l'ostruzione delle vie urinarie, inducendo di conseguenza la colica. Generalmente i calcoli vengono espulsi dal nostro organismo in maniera del tutto naturale e indolore. Il calcolo, altro non è che una sostanza che viaggia attraverso gli ureteri (due piccoli tubicini che trasportano l'urina), un ammasso di cristalli, che va via con l'urina stessa. Se invece i calcoli tendono a ingrossarsi, inevitabilmente ostruiranno i canali dell'uretere, provocando occlusione e dunque dolore. Ancora oggi, non è spiegabile come avvenga la formazione del calcolo. I medici, sostengono che alcuni pazienti tendono ad una netta predisposizione rispetto a questa stessa patologia, predisposizione che si concretizza nella manifestazione del calcolo stesso con l'assunzione di un determinato cibo. In pazienti generalmente non predisposti, invece, il calcolo, si forma sempre per l'assunzione di un cibo particolare che ne determina la cristallizzazione e di conseguenza la formazione. Quando il calcolo si muove nelle stesse vie urinarie, causa il dolore, perché rappresenta un corpo estraneo che non può essere espulso. Il dolore corrisponde alla colica renale. I calcoli possono essere rinvenuti con una radiografia, attraverso la quale sarà possibile comprendere la grandezza del calcolo e il punto in cui esso si è collocato. La cura, solitamente dipende da questo. La colica viene curata con antispastici e antidolorifici, ma se il calcolo si presenta di grosse dimensioni, dovrà essere eliminato con un intervento chirurgico. In linea di massima, l'unica soluzione per prevenire e curare i calcoli che causano le coliche renali sono il bere moltissima acqua. Questa terapia, generalmente è consigliata dai medici stessi, che oltre agli analgesici, consigliano anche l'assunzione di molti litri d'acqua al giorno. Il calcolo deve essere conservato una volta espulso: può essere raccolto durante la minzione usando un colino o anche un recipiente qualsiasi. Precedentemente, le coliche spastiche renali, erano le più diffuse, perché i calcoli quando tendevano ad ingrossarsi, scatenavano dolore e dovevano essere eliminati solo con l'intervento chirurgico. Oggi giorno, invece, i calcoli, possono essere eliminati anche diversamente. Possono essere bombardati, e quindi frantumati ed eliminati naturalmente attraverso la minzione. Possono essere curati, attraverso la dieta giusta. La colica renale dunque, in un modo o nell'altro, viene presa quasi sempre in tempo. Nel caso della colica biliare invece, accade che la causa che scatena il dolore e l'infiammazione è da ricondurre all'ingestione di un pasto eccessivamente pesante che inevitabilmente scatena l'infiammazione, il dolore e lo spasmo. La sintomatologia della colica renale è parecchio specifica: essa si manifesta con difficoltà nella minzione e spesso sanguinolenta, vomito, diarrea e anche in questo caso innalzamento della temperatura. Ne caso di colica renale, è bene consultare un



medico e provvedere ad un'eventuale analisi delle urine. Durante il periodo di convalescenza, l'ideale è restare a letto, tenendo una borsa d'acqua calda sulla zona interessata.

Coliche addominali

Nella colica addominale invece, il dolore non tende a

localizzarsi in un punto preciso dell'addome, ma si irradia partendo da questo punto in particolare in molti altri punti dell'addome stesso, quindi verso l'alto e verso il basso. La sintomatologia è anche in questo caso dolorosa e molto acuta. La colica intestinale, si palesa con diversi dolori e scariche di diarrea, accompagnate da senso di vomito. Se invece, il dolore si manifesta a causa di un'impossibilità nel defecare, la colica è determinata da un problema di occlusione intestinale. Anche in questo caso è consigliato il massimo riposo, con applicazioni tiepide sul ventre. E' importante consultare il medico per iniziare la cura appropriata che tenda a lenire il dolore. Solitamente le coliche si manifestano con dolori insopportabili, ma non risultano essere particolarmente pericolose per la salute del paziente. Questa patologia è assolutamente curabile e tra l'altro non longeva nel tempo. Le coliche che sono generalmente sempre causate da un'infezione, sono accompagnate da una serie di patologie concomitanti come le coliti. Questo particolare tipo di patologia, spesso si accompagna ad un problema generato da fattori psicologici, come l'ansia, lo stress, o anche da problemi di origine alimentare, o anche da aerofagia. Le coliche possono manifestarsi anche nei neonati. In questo caso, è bene saperle riconoscere, per riuscire a curare nel modo più appropriato il proprio bambino. La colica nel neonato si manifesta per cause specifiche: generalmente il neonato sviluppa una sorta di intolleranza al latte materno o anche a quello artificiale. Il bambino tende a palesare la sintomatologia in maniera chiara, contraendosi su se stesso, portando le gambe alla pancia e piangendo ininterrottamente. In questo caso, è necessario consultare un medico, e sospendere eventualmente la somministrazione del latte che causa il dolore. La terapia consigliata in casi come questi, o anche in casi di coliche spasmodiche (negli adulti) è una terapia antinfiammatoria, antispastica, antidolorifica e nei casi gravi antibiotica. Il riposo è sempre consigliato, soprattutto nei casi più gravi, onde evitare sforzi, affaticamenti o anche peggioramenti.

Come curare le coliche

Le coliche come sottolineato sopra, risultano essere facilmente riconoscibili per la sintomatologia, e facilmente scatenabili perché dipendono da problematiche legate ad un'alimentazione scorretta. In tutti i tipi di colica, le cause si connettono in un modo o nell'altro al cibo, alla mancanza d'acqua o in casi particolari ad un'intolleranza (come nel caso dei neonati). La colica quindi, può essere "evitata", o meglio prevenuta, cercando di seguire una corretta alimentazione. Mangiare sano, e bere molta acqua, è il passepartout della salute. La maggior parte delle patologie, derivano infatti dal cibo, da una sregolatezza alimentare, dall'assunzione minima di cibi salutari ed eccessiva di cibi grassi e tendenzialmente dannosi. Seguire una dieta non ferrea, ma quantomeno equilibrata e sana, che si basi sull'assunzione quotidiana di cibi contenenti vitamine, minerali, oligoelementi e proteine, è il passo più importante verso il benessere. Frutta, verdura, carni bianche e pasta, anche se in quantità minime vanno assunti ogni giorno. Gli alimenti critici da evitare in caso di problematiche del genere sono tutti i grassi, i fritti, i cibi che possono tendenzialmente provocare acidità e ancora (per ovviare alla colica renale) tutti gli alimenti che contengono ossalato come: arachidi, cioccolato, patate, uva, pepe, lamponi, fragole, spinaci, germe di grano. E' molto importante sapere cosa causa una patologia, perché dalla causa, il problema può essere tranquillamente evitato (almeno in parte), cercando di seguire una linea di condotta alimentare sana ed equilibrata.



flatulenza

In questa pagina parleremo di :

Problemi di flatulenza

Flatulenza : cause

Rimedi flatulenze

Risolvere l'assenza di flatulenze



Problemi di flatulenza

La flatulenza è per definizione la fuoriuscita di gas e aria sotto pressione anale e viene prodotta per espellere aria e gas dall'intestino che vi arriva per ingerimento o per mezzo di batteri che producono gas in continuazione nel nostro corpo. Ha la caratteristica di disperdere con l'aria minuscole particelle di feci che sono invisibili ma che portano con sé degli odori caratteristici, proprio gli stessi delle feci stesse. È importante ricordare che ingeriamo in continuazione gas, come per esempio l'azoto, l'idrogeno e l'ossigeno i quali , insieme al metano per alcuni individui, seguono un percorso che li porta in modo differente a "girare" per l'organismo. Nell'intestino crasso questi gas raggiungono l'ano per fuoriuscirne. I problemi che sono legati alle flatulenze riguardano un'eccessiva produzione di esse, che oltre a creare disagi nell'individuo legati al pudore e al decoro di ciascuno, possono essere sintomo di problemi dovuti a malfunzionamenti nell'organismo. Anche la stessa assenza di flatulenza è sinonimo di malfunzionamenti , poiché l'aria e i gas immagazzinati nell'organismo non venendo espulsi restano al loro posto rigonfiando la pancia.

Flatulenza : cause

La causa delle flatulenze è in percentuale altissima legata ai cibi che ingeriamo i cui gas si legano e associano ai gas che comunemente respiriamo insieme all'aria. Solitamente i cibi ricchi di carboidrati sono anche quelli che portano alla produzione di gas nella fase della digestione. In particolare i legumi hanno questa proprietà, soprattutto ceci e fagioli, perché la loro buccia è costituita da zuccheri che si chiamano galatto-oligosaccaridi che non vengono scissi durante la digestione e provocano la produzione di gas all'interno dell'intestino. Allo stesso modo altri alimenti formati da catene di oligosaccaridi inducono alla fermentazione nell'intestino che porta alla proliferazione di batteri che producono gas. Oltre ai legumi hanno questa proprietà il latte, le cipolle, il lievito e tutti i cibi ricchi di fibre. Le cause della produzione eccessiva di flatulenza può anche essere legata allo stress individuale che può portare ad una distensione addominale, alla cattiva digestione di alimenti, alla compressione nervosa di muscoli dell'ano. Spesso eccessive flatulenze si accompagnano ad altri disturbi e la causa è riscontrabile in malattie, virus o patologie. Per esempio virus intestinali possono portare insieme a dolori addominali e diarrea anche a flatulenze. Lo stesso tumore al colon, l'ulcera, l'abuso di alcol e fumo possono essere la causa di spasmi addominali e flatulenze.



Rimedi flatulenze

Per rimediare all'eccessiva produzione di flatulenze si consigliano sempre rimedi naturali oltre che accortezze a tavola. Evitare di abusare di alcolici e di fumare potrebbe risolvere il problema di molti, così come non mescolare in ogni pasto e soprattutto spesso molti cibi, il che porta ad una digestione lenta e la fermentazione del cibo e dei suoi componenti nell'apparato digerente il che porta alla proliferazione batteriologica e quindi all'aumento di gas nell'intestino. Il rimedio naturale più conosciuto è il finocchio. In particolare tisane che aiutano ad eliminare le impurità dall'intestino e quindi a regolare l'espulsione eccessiva di gas e aria. Potete preparare i vostri infusi semplicemente reperendo in erboristeria tisane a base di finocchio, finocchietto, anice, camomilla, cumino. Esse sono molto semplici da preparare e dovrebbero far parte della vita alimentare di ciascun individuo perché aiutano ad eliminare quei batteri che sono la causa della produzione di gas. Tra i rimedi che trovate in farmacia c'è il "carbone attivo" che è carbone vegetale trattato per il consumo farmaceutico che si lega ai gas e alle tossine presenti nell'organismo favorendone l'eliminazione attraverso, appunto, l'assorbimento.

Risolvere l'assenza di flatulenze

Come già accennato, le flatulenze fanno parte del funzionamento biologico "normale" di ciascun individuo e la loro totale assenza è sintomo di non espulsione di gas che in ogni caso ingeriamo insieme all'aria. Per rimediare è importante mangiare alimenti ricchi di fibre che portano anche alla risoluzione di problemi di stitichezza. Infatti, spesso l'assenza di flatulenza si collega anche a problemi di stitichezza e secchezza di feci. È possibile risolvere con l'alimentazione o con integratori a base di fibre da sciogliere comodamente in acqua o nelle vostre tisane e/o infusi preferiti. Un farmaco comunemente usato per risolvere il problema dell'assenza di espulsione di aria dall'intestino è il carbone vegetale. Esso è venduto solitamente sottoforma di piccole pastiglie nere che vanno prese quotidianamente. Il carbone vegetale o carbone attivo agisce come antitossico e può essere utilizzato sia in presenza che in assenza di flatulenze poiché agisce come rimedio in entrambi i casi, essendo la sua funzione principale quella di purificare l'intestino da batteri, tossine e altro.

allenare gli addominali

In questa pagina parleremo di :

Addominali

Esercizi

Allenamento ed esercizi



Addominali

In vista dell'estate, si avverte l'esigenza di migliorare il proprio aspetto fisico. L'adipe, accumulato sull'addome sui fianchi e sui glutei, non è altro che il nemico da sconfiggere, in un tempo breve e misurato. Un corsetto scolpito, asciutto e tonico, è lo scopo da raggiungere. Combattere gli inestetismi provocati dal rilassamento muscolare, non è semplice: occorrono tempo e costanza continui. L'esercizio fisico è fondamentale, poiché contribuisce alla tonificazione e al rassodamento del muscolo, attraverso una significativa riduzione del grasso addominale. E' fondamentale seguire una corretta e sana alimentazione che aiuti a mantenersi in forma ed in linea con il peso corporeo. Un corpo asciutto e sodo, infatti, è il risultato di un perfetto connubio tra sport e alimentazione.

Esercizi

L'esercizio fisico, si basa sull'allenamento dell'addome tutto che comprende i muscoli addominali centrali, laterali e bassi. Gli esercizi maggiormente quotati ed efficaci sono:

- 1) Foot crunch (Piegamenti da piede a piede) : Distesi su un tappetino, poggiare i piedi a terra, appoggiando al pavimento tutta la pianta e mantenendo le ginocchia uncinato. La testa viene sollevata dolcemente, e deve essere mantenuta in una posizione fissa; le braccia e le spalle, si sollevano leggermente, mentre le mani vanno a toccare l'esterno del piede. La mano destra toccherà il piede destro, e la mano sinistra toccherà il piede sinistro. L'esercizio va effettuato per tre serie da trenta ripetizioni. Insiste sugli addominali centrali e laterali.
- 2) Crunch con spinta mani: Distesi su un tappetino, con i piedi completamente aderenti al pavimento e le ginocchia uncinato, sollevare le spalle portando le braccia al centro (tra le gambe). Con le mani unite, effettuare delle spinte ispirando ed espirando profondamente.
- 3) Elevazione delle gambe: Distesi su un tappetino, con la schiena completamente attaccata al pavimento, portare le mani intrecciate dietro la testa, tendendo lo sguardo fisso al soffitto. Partendo da questa posizione, bisogna sollevare una gamba per volta a novanta gradi, riportandola poi nella posizione iniziale. Questo esercizio insiste sull'addome basso e va ripetuto per almeno tre volte a settimana costantemente.

Allenamento ed esercizi

- 4) Crunch centrali: Distesi su un tappetino, con i piedi poggiati a terra e le gambe uncinato, portare le mani in appoggio sui quadricipiti, ed effettuare leggeri sollevamenti, facendo scivolare le mani stesse dal quadricipite alle ginocchia. La testa va mantenuta rigida e il collo non deve subire sforzi.

5) Double crunch: Supini su un tappetino, sollevare le spalle e le braccia, portando le ginocchia unite al petto.

6) Supini su un tappetino, con le gambe unite a novanta gradi, aprire le braccia e allinearle con le spalle. Da questa posizione, bisognerà portare le mani a toccare le caviglie, sollevando il busto per poi ritornare nella posizione iniziale.

Questi semplici esercizi aiuteranno a migliorare l'aspetto dell'addome, che diventerà visibilmente più scolpito e tonico.