

# Mangiato troppo pesante? Evita l'amaro e cammina

Dopo un'abbuffata, niente bicchierino o pennichella: la cosa migliore per alleggerirti è fare una passeggiata

Testo di  
Massimo Valz Gris

**M**angiato troppo oppure troppo pesante? Chissà, magari entrambe le cose, una combinazione letale per la pancia. Fatto sta che adesso devi allentare la cintura, stai sudando come un disperato e giuri a te stesso che la prossima volta starai più attento a non esagerare. Ma intanto, come alleggerirti? Ecco i consigli di Alberto Saleri ([Alberto.Saleri@ok.rcs.it](mailto:Alberto.Saleri@ok.rcs.it)), responsabile del servizio di gastroenterologia ed endoscopia digestiva dell'Istituto Clinico San Rocco di Ome (Brescia).

⇒ **SCORDATI IL DIVANO.** Terminato il pasto, anche se ti senti appesantito e privo di energie, cerca di non sederti in posizione semisdraiata sulla prima poltrona che trovi, né coricati a letto. La sensazione di gonfiore e di distensione addominale, infatti, è data dal cibo in transito nello stomaco. **La postura orizzontale rallenta la digestione e favorisce il reflusso gastroesofageo. Per questo, dopo una cena abbondante, prima di andare a dormire è meglio aspettare due o tre ore.** Questo intervallo di tempo consente di svuotare lo stomaco dal cibo e di far passare il maggior contenuto di acido gastrico verso l'intestino.

⇒ **FAI QUATTRO PASSI.** Dopo un pasto sostanzioso, sempre sconsigliato, è preferibile svolgere una moderata attività fisica come una camminata: il moto a ritmo blando, infatti, facilita lo svuotamento dello stomaco e aiuta a smaltire le calorie in eccesso. Se fuori fa freddo, **prima di uscire di casa copriti bene.**

⇒ **STAI ALLA LARGA DAL DIGESTIVO.** Al contrario di quanto molti pensano, **il bicchierino di amaro o di limoncello a fine pranzo o cena complica le cose**, in particolar modo se per accompagnare il pasto si sono consumati altri alcolici. Anche chiudere l'abbuffata con una tazzina di caffè può gratificare il palato, ma favorisce i sintomi da reflusso gastroesofageo e rallenta lo svuotamento dello stomaco.

⇒ **NEI GIORNI SUCCESSIVI.** Evita digiuni compensatori: piuttosto consuma pasti ricchi di frutta, verdura, acqua e limita alcolici, bibite gassate e dolci. Il segreto sta nella moderazione: non devi rinunciare a quello che ti piace, ma devi ridurre le porzioni di ogni alimento. Se possibile, fai tutti i giorni una moderata attività fisica.

## I rimedi in farmacia

**U**n farmaco contro il mattone sullo stomaco? «Se si tratta di un episodio sporadico e non di un problema cronico (che richiede, di norma, l'intervento del medico), si può ricorrere ai rimedi da banco in farmacia», dice Flavia Franconi ([Flavia.Franconi@ok.rcs.it](mailto:Flavia.Franconi@ok.rcs.it)), docente di farmacologia all'Università di Sassari.

● **PROCINETICI.** «Aiutano lo stomaco a svuotarsi, accelerando la mobilità gastrica», spiega Marco Pagani ([Marco.Pagani@ok.rcs.it](mailto:Marco.Pagani@ok.rcs.it)), chirurgo gastroenterologo del Policlinico di Milano. «Alcuni, in particolare quelli a base di domperidone a basso dosaggio, non richiedono la ricetta medica».

● **GASTROPROTETTORI.** Formano una sorta di pellicola sulle pareti dello stomaco, limitando le irritazioni per l'eccesso di succhi gastrici. Sono a base, per esempio, di alginato e sucralfato.

● **ANTIACIDI.** «Sono utili se i sintomi sono acidità, bruciore e rigurgito», spiega Franconi. «Quelli a base di bicarbonato hanno un effetto rapido. Più gradualmente quelli con idrossido di magnesio o di alluminio».

PROBLEMI DI DIGESTIONE?  
PUOI SCRIVERE AI GASTROENTEROLOGI CHE RISPONDONO SUL SITO DI OK  
CERCAI NELLA SEZIONE CHIEDI UN CONSULTO GRATUITO

