

# Il meteorismo

## PROBLEMA

Il **meteorismo** è un disturbo frequente, dovuto alla presenza di quantità eccessive di **aria o gas nello stomaco e nell'intestino**.

Si manifesta con una sintomatologia caratterizzata inizialmente da:

- ▶ fastidio addominale
- ▶ senso di gonfiore
- ▶ rumori intestinali (borborigmi)
- ▶ dolori addominali
- ▶ crampi

Il **meteorismo** si innesca durante il processo digestivo, quando gli zuccheri e la cellulosa "fermentano" nell'intestino, con la conseguente formazione di azoto, metano e anidride carbonica.

Una delle cause più diffuse di questo disturbo è il cattivo funzionamento del colon, conosciuto come **sindrome del colon irritabile**.

Tra le altre cause vi sono:

- ▶ Morbo di Crohn
- ▶ intolleranze alimentari
- ▶ insufficienza epatica
- ▶ dispepsia
- ▶ morbo celiaco
- ▶ insufficienza pancreatica
- ▶ stitichezza cronica

Anche se non è presente qualcuna di queste patologie, il **meteorismo** può essere provocato da errati stili di vita, come ad esempio:

consumo eccessivo di:

- ▶ vegetali ad alto potere fermentante (broccoli, cavoli, verza, cipolla, peperoni, ecc.)
- ▶ legumi
- ▶ cibi contenenti lattosio, grassi, dolcificanti artificiali
- ▶ alcolici
- ▶ bevande gassate
- ▶ pasti irregolari
- ▶ scarso apporto di acqua
- ▶ scarsa attività fisica
- ▶ stress
- ▶ fumo di sigaretta

Oltre alla fermentazione di zuccheri e carboidrati dovuta a cattiva digestione, il **meteorismo** può avere un'altra causa:

l'**aerofagia**, cioè l'ingestione di aria durante la deglutizione di cibi e bevande, che provoca nello stomaco il tipico gonfiore. Questo disturbo, dovuto alla formazione di bollicine d'aria nella saliva, che vengono di seguito ingerite, dipende spesso da **cattive abitudini** come **mangiare velocemente, masticare a lungo un chewing-gum o fumare**.

## PREVENZIONE

Per cercare di ridurre la quantità di gas nell'intestino è bene modificare alcuni comportamenti e abitudini scorrette nell'alimentazione e nello stile di vita.

È dunque utile seguire alcune regole generali:

- ▶ seguire un'alimentazione corretta con pasti regolari
- ▶ masticare bene e piano
- ▶ mangiare frutta
- ▶ bere lontano dai pasti
- ▶ non eccedere o eliminare alcolici e bevande gassate
- ▶ evitare il consumo di legumi freschi o secchi
- ▶ ridurre il consumo di verdure che possono aumentare la produzione di gas intestinali
- ▶ evitare lo stress
- ▶ smettere o limitare il fumo
- ▶ non coricarsi subito dopo i pasti
- ▶ integrare la flora batterica intestinale

# Il meteorismo

## CURA

Oltre a modificare il proprio stile di vita e abitudini alimentari, un valido aiuto per affrontare il **meteorismo** e l'**aerofagia** è il **simeticone**.

È un medicinale di automedicazione, che favorisce l'eliminazione dei gas nel tratto gastrointestinale e può essere acquistato anche **senza ricetta medica**.

Il **simeticone** è una miscela di polimeri di silicone combinati con diossido di silicio, che **agisce localmente** nell'apparato gastrointestinale.

È capace di abbassare la tensione superficiale "sequestrando" il gas in eccesso e ne **favorisce l'eliminazione**. Il **simeticone** fa in modo che le bolle di gas presenti confluiscono per poi essere eliminate più facilmente e **allevia i fastidiosi sintomi** associati al **meteorismo** e all'aerofagia.

Il **simeticone** non viene assorbito dall'organismo e **non interferisce sull'assorbimento delle sostanze nutritive** agendo pertanto solo sui gas.

## METEOSIM

simeticone

50 compresse  
masticabili da 40 mg

### Posologia:

4 compresse al giorno,  
2 alla fine di ogni pasto principale

*Oltre 40 anni di utilizzo e l'elevato numero di studi disponibili testimoniano l'efficacia del **simeticone** nel ridurre la sintomatologia da eccessiva presenza di aria nel tratto gastrointestinale, indicazione confermata dalla Food and Drug Administration statunitense già nel 1973.*

*Il **simeticone** può essere usato per disturbi lievi e transitori, facilmente riconoscibili e risolvibili, ma va usato correttamente per assicurarne l'efficacia.*

*Se i fastidi dovessero persistere, è bene consultare il proprio Medico.*

*Il medicinale **non presenta particolari controindicazioni**, salvo eventuale ipersensibilità al principio attivo o ad altri componenti del prodotto.*

*Non essendo disponibili studi sull'uso del prodotto in **gravidenza** e nell'**allattamento**, l'utilizzo del **simeticone** in questi casi è **controindicato**.*

**ibi** ISTITUTO BIOCHIMICO ITALIANO  
GIOVANNI LORENZINI S.p.A.  
Tradizione e qualità nella farmaceutica italiana

www.ibi-lorenzini.com  
servizioscientifico@ibi-lorenzini.com