



SENTIRSI BENE



**S**ole, mare, sabbia calda sotto i piedi e profumo di cena esotica che arriva dal chiosco poco distante: le vacanze sono il momento più atteso dell'anno. Finalmente puoi rallentare, goderti un po' di leggerezza. Ma proprio quando corpo e mente si rilassano, può succedere che la tua pancia cominci a lamentarsi: gonfiore, crampi, stitichezza o diarrea arrivano a rovinarti l'idillio. Ti suona familiare? È il momento di capire perché succede e, soprattutto, come evitare di dover correre alla farmacia più vicina.

### L'EQUILIBRIO NASCE DALLA REGOLARITÀ

Spesso dimentichiamo quanto l'intestino sia abitudinario. Ogni piccolo cambiamento può essere una scossa per il tuo apparato digerente: fusi orari diversi, orari sballati, pasti più abbondanti o saltati, meno acqua rispetto al reale fabbisogno. Tutto può mandare in tilt un equilibrio delicato, che funziona perfettamente solo se sostenuto da una regolarità costante. «L'intestino risponde a questi cambiamenti con segnali chiari:

rallentamenti o accelerazioni del transito, gonfiore, senso di pesantezza e disagio diffuso» commenta il dottor Giorgio Laserra, gastroenterologo del Centro Medico Lazzaro Spallanzani di Reggio Emilia. «Per quanto si possa godere del relax, la pancia può ribellarsi alla vacanza».

### SAPORI NUOVI? CON CAUTELA

Uno dei piaceri del viaggiare è proprio lasciarsi sorprendere da sapori nuovi. Purtroppo, il tuo intestino non è sempre pronto ad affrontare piatti ricchi di spezie, condimenti inusuali o metodi di cottura diversi dai soliti. Nei soggetti più sensibili, è alto

# Pancia sana in vacanza

**L'intestino ama le abitudini e può ribellarsi a cibi insoliti e ritmi sballati. Per evitare di farsi rovinare il viaggio da crampi e malesseri vari, basta però qualche precauzione mirata**

DI PAOLA RINALDI CON LA CONSULENZA DI GIORGIO LASERRA (\*)

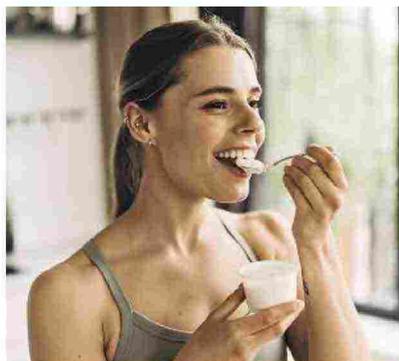
il rischio di avere reazioni immediate. Ma anche chi non ha mai avuto problemi intestinali può ritrovarsi in difficoltà di fronte a un'alimentazione troppo diversa dal solito. «Il risultato è spesso una disbiosi temporanea» dice Laserra. «Ovvero lo squilibrio della flora batterica intestinale, che può causare fermentazioni, dolori addominali e alterazioni dell'alvo. Il piacere della scoperta e della varietà gastronomica va gestito con gradualità e buon senso».

### OCCHIO AL CIBO DI STRADA

Tra le esperienze più vivide di un viaggio, c'è senza dubbio la possibilità di assaggiare piatti locali preparati e serviti lungo la strada, nei mercati o in piccoli chioschi. Si tratta spesso di pietanze autentiche e saporite il cui consumo comporta, però, alcuni rischi. «Soprattutto nei Paesi con standard igienici meno rigorosi, il cibo di strada può esporre a infezioni alimentari non sempre banali» avverte l'esperto. «Anche nelle località più sicure, comunque, è importante osservare bene come vengono conservati e prepa-

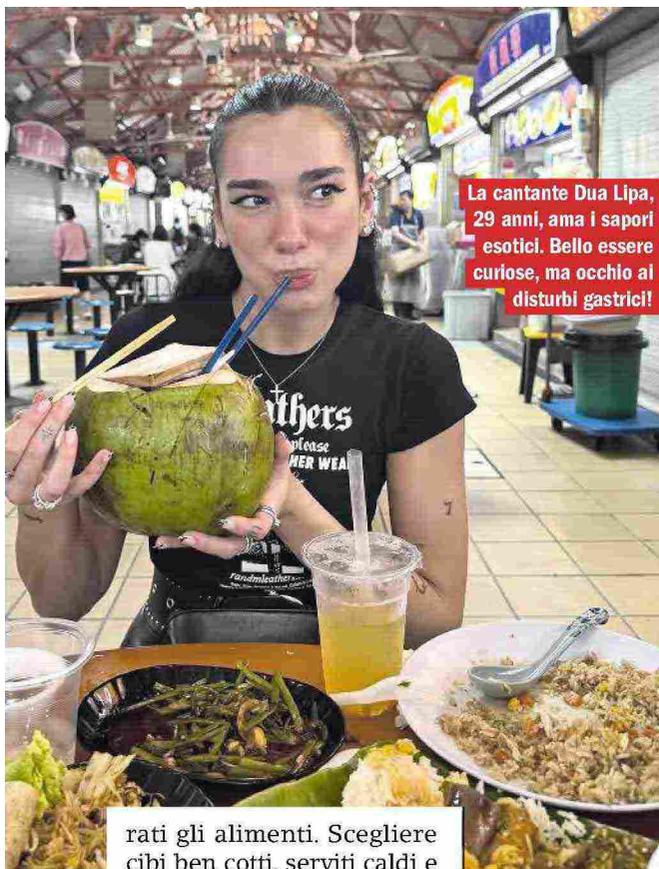
**30%**  
DELLE PERSONE  
IN VIAGGIO  
SOFFRE SPESSO  
DI MAL DI  
PANCIA

## RIMEDI NATURALI: FACILI E DAI GRANDI EFFETTI



→ La soluzione non si trova sempre in farmacia. A volte, basta una tisana al finocchio per sgonfiare l'addome o una camminata dopo cena per stimolare la digestione. Yogurt e kefir, ricchi di fermenti vivi, aiutano a mantenere in equilibrio la flora intestinale. Bere a sufficienza, scegliere cibi semplici, ascoltare il proprio corpo: tutto questo contribuisce al benessere dell'apparato digerente, anche in viaggio. Perché in fondo, anche l'intestino ha bisogno di sentirsi in vacanza. E, come ogni buon compagno di viaggio, va rispettato, capito e coccolato con piccoli gesti quotidiani.





rati gli alimenti. Scegliere cibi ben cotti, serviti caldi e appena preparati è una delle migliori strategie di prevenzione, così come evitare le bevande con ghiaccio, se non si ha la certezza che l'acqua utilizzata sia più che sicura».

## L'IMPATTO DEL CALDO

Oltre all'alimentazione, anche le condizioni ambientali possono giocare brutti scherzi. Caldo intenso e umidità elevata rappresentano il contesto ideale per la proliferazione di batteri sia nei cibi sia sulle superfici. «Un pasto lasciato troppo tempo fuori dal frigorifero, mani non perfettamente pulite o utensili igienicamente compromessi possono trasformarsi in veicoli di agenti patogeni pericolosi» avverte Laserra. «Basti pensare a nomi come Salmonella, *Escherichia coli* o *Campylobacter*: microrganismi

## memo

Anche le tisane a base di melissa, anice e liquirizia possono aiutare in caso di mal di pancia.

invisibili ma molto attivi, pronti a cogliere ogni occasione per disturbare la nostra vacanza. L'igiene, dunque, resta la prima linea di difesa: lavarsi le mani, prestare attenzione alla conservazione degli alimenti e preferire luoghi affidabili. Piccoli gesti che fanno una grande differenza».

## INTEGRATORI E PROBIOTICI

Con l'avvicinarsi delle ferie, molte persone si affidano a probiotici o integratori sperando in una sorta di protezione preventiva per la pancia. La realtà, però, è più sfumata. Non tutti i probiotici sono uguali e la loro efficacia varia molto in base al ceppo, al dosaggio e alle condizioni individuali. «Usarli in modo indiscriminato può rivelarsi inutile, se non addirittura fuorviante» evidenzia l'esperto. «Lo stesso vale per gli integratori: spesso pubblicizzati come soluzioni miracolose, ma inefficaci senza una precisa indicazione. L'unica vera arma di prevenzione restano l'equilibrio alimentare, una buona idratazione e la prudenza nelle scelte culinarie».

## IL MINI KIT PER LE EMERGENZE

Avere con sé qualche risorsa mirata può fare la differenza. In valigia, accanto a pareo e costume da bagno può trovare posto un piccolo kit per le emergenze. «Soluzioni reidratanti orali, antidiarroidici da usare con cautela, antispastici per i crampi e blandi lassativi possono offrire un supporto concreto nei momenti critici» assicura il dottor Laserra. In alcuni casi, sempre dopo consulto medico, può essere

prudente portare un antibiotico, da usare solo in presenza di febbre alta o sintomi severi. Anche semplici gel igienizzanti o salviette umidificate possono rivelarsi salvifici. La chiave è essere preparati, senza trasformare la vacanza in un'ossessione.

## COLON IRRITABILE: NIENTE PAURA

Chi soffre di sindrome del colon irritabile conosce bene il legame tra intestino e cervello. In vacanza, c'è chi trova sollievo nello stacco dalla routine e chi, invece, subisce negativamente le nuove abitudini alimentari e gli orari irregolari. Il consiglio è partire con una terapia d'emergenza già concordata con il medico, mantenere una dieta equilibrata, idratarsi costantemente e cercare di dormire bene. Così, anche un intestino sensibile può godere della vacanza. Ci sono, poi, situazioni in cui la soglia di attenzione deve essere ancora più alta. «I bambini, per esempio, si disidratano molto facilmente, quindi in caso di diarrea o vomito è fondamentale intervenire rapidamente con i sali reidratanti» conclude il dottor Laserra. «Per loro, frutta non lavata, gelati artigianali o cibi crudi rappresentano rischi elevati. Anche gli anziani, spesso meno sensibili alla sete, vanno monitorati attentamente: la disidratazione e la stitichezza possono comparire silenziosamente, ma avere poi conseguenze significative. Per le donne in gravidanza, invece, è essenziale evitare qualsiasi forma di automedicazione e preferire sempre cibi ben cotti e acqua più che sicura».

© RIPRODUZIONE RISERVATA