

[Home](#) »

[Moda](#) »

[Bellezza](#)

[Matrimonio](#) »

[gossip](#) »

[Cultura](#) »

[cucina](#) »

[Salute](#) »

[casa](#)

[Oroscopo](#)

1. [Home](#)

2. [Salute](#)

## Pancia gonfia? 10 consigli per ritrovare la forma

Publicato il 10 ottobre 2016 16.13 | Ultimo aggiornamento: 10 ottobre 2016 16.13

0



MILANO – **Pancia gonfia?** Nonostante palestra e tentativi di dieta vi ritrovate con i jeans che vi stringono? Ecco i consigli (praticabili) della dottoressa Maria Gabriella Di Russo, medico chirurgo idrologo e medico estetico, al sito di [Glamour](#).

1. **Attenzione ai vizi nervosi:** spesso mangiamo per fame nervosa o perché siamo sotto stress. Ma mangiando di fretta si ingurgita aria e la pancia si gonfia.
2. **Tanta acqua,** meglio se oligominerale. E' importante abbondare con l'acqua, soprattutto se si soffre di ritenzione idrica. L'ideale è bere spesso e a piccoli sorsi idrata e depura dalle tossine. Vanno benissimo anche le tisane digestive, magari a base di liquirizia, tarassaco, semi di finocchio, anice, menta piperita e alloro. Da eliminare (o quanto meno ridurre) bibite frizzanti, alcoliche e zuccherate.
3. **Meglio spizzicare:** mangiare poco e spesso è uno dei segreti per sgonfiarsi. Meglio non esagerare mai, ma spezzettare i pasti. Da limitare gli alimenti lievitati e gli zuccheri artificiali, che creano gas in pancia.
4. **Limitare i latticini.** Lo yogurt bianco magro fa bene, grazie ai fermenti lattici vivi. Ma gli altri formaggi e latticini vanno limitati.
5. **Mangia fibre.** Da preferire verdure cotte al vapore e cereali integrali, ricchi di fibre. Meglio, invece, limitare legumi, broccoli, cavolfiori, cipolle, ravanelli e cetrioli.
6. **No stress.** Stress, ansia, nervosismo e tensione sono nemici della pancia. Fare sport aiuta a combattere lo stress e a diminuire il gonfiore. Fanno molto bene anche le pratiche rilassanti come la meditazione e lo yoga, così come la respirazione addominale.
7. **Addominali.** Sono senza dubbio gli esercizi che aiutano di più ad avere una pancia piatta.
8. **Snack proteico.** Una barretta proteica o una manciata di frutta secca o semi sono tutte ottime scelte che permettono di aumentare il metabolismo e bilanciare la glicemia.
9. **Mastica con lentezza.** In questo modo si velocizza il processo di digestione nello stomaco, aiutando la pancia a sgonfiarsi.
10. **Abbi pazienza (e fiducia).** L'ultimo consiglio della dottoressa Di Russo recita:  
"Non aspettarti risultati immediati: qualsiasi metodo che promette di sgonfiare la pancia in tempi rapidi può nuocere allo stato di salute del corpo. Perciò applica i consigli qui sopra e abbi fiducia".

Fai crescere il tuo business.

[INIZIA SUBITO](#)

con un credito pubblicitario di € 75\*

Google AdWords

Condividi:



Correlati

[Crescere con due padri è possibile: la storia di Natalie Wood](#)

[Dimenticano la figlia di 17 mesi in auto: la piccola Gioia muore sotto il sole](#)

[Da Singapore a New York arriva Strip, dove "la brasiliana" è chic](#)