



Pasqua a tavola, ecco 6 consigli per evitare disturbi gastrointestinali

Autore: Staff Siciliafan

Data: 31 Marzo 2015



La Pasqua è alle porte e con lei anche i ricchi pasti consumati in compagnia di parenti e amici. Per evitare di rovinarsi le feste, quando si esagera a tavola, **ecco 6 consigli per evitare disturbi gastrointestinali forniti da Assosalute** (Associazione nazionale Farmaci di automedicazione) "per poter godere in tranquillità delle prelibatezze pasquali senza brutte sorprese da parte di stomaco e intestino".

Durante le feste capita di consumare pasti abbondanti costituiti spesso da pietanze elaborate e ricche di grassi, e questa combinazione di alimenti può causare **l'aumento di reflusso gastroesofageo**, specie per chi soffre di ernia iatale, **o può generare dolori addominali o irregolarità intestinale soprattutto in presenza di disturbi del colon** (es. sindrome del colon irritabile).

1) Occhio ai **disturbi di digestione** per i quali occorre assumere farmaci antispastici contro il mal di pancia, probiotici ed enzimi digestivi contro la cattiva digestione, antidiarroici e fermenti lattici per fermare la diarrea e regolarizzare l'intestino, antiacidi per favorire la digestione e combattere acidità e reflusso gastro-esofageo. Un valido aiuto può arrivare dai farmaci senza obbligo di prescrizione, di automedicazione, acquistabili senza ricetta medica e riconoscibili grazie al bollino rosso che sorride apposto sulla confezione.

2) **Meglio cioccolato fondente che al latte**: il cioccolato fondente è senz'altro da preferire, mentre di solito è più critica l'assunzione di cioccolato utilizzato come copertura della colomba pasquale o di cioccolato contenuto all'interno di dolci di vario tipo, perchè in entrambi i casi oltre al cioccolato si trovano lieviti, zuccheri del latte e grassi.

3) Non eccedere nella **quantità di cibo consumato per singolo pasto**. In caso di pasti abbondanti, come avviene durante le feste pasquali, non tralasciare il movimento fisico; non dimenticare, anche durante le feste, l'importanza di una dieta equilibrata, tenendo d'occhio l'apporto calorico

4) **Evitare di associare cibi** che contengano sughi particolarmente grassi magari con aggiunta di panna e intingoli vari.

5) **Controllare la quantità di alcool** consumato durante i pasti, se un singolo bicchiere di vino porta con sé una serie di proprietà benefiche, al contrario, una maggiore quantità accentua le difficoltà digestive.

6) Quanto al capitolo **dolci, consumateli con moderazione**, specie se a fine pasto.

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/pasqua-tavola-ecco-6-consigli-per-evitare-disturbi-gastrointestinali/>

Generato il 10/04/2026