

Title	Le Soluzioni per il Disagio Intestinale - Blog - Céréal
Metadescription	Disagio Intestinale: scopri le Soluzioni per ritrovare il Benessere grazie a Consigli Pratici su Comportamenti e Abitudini. Leggi di più!
Mots clés	disagio intestinale soluzioni, disagio intestinale sintomi, benessere digestivo, benessere intestinale
Slug	/disagio-intestinale-soluzioni-per-ritrovare-il-benessere/

Punteggio Totale	Title
100.00%	100%
Meta description	Volume keyword utilizzate
100%	1.140

seo img mg header / di copertina:

nome file: disagio-intestinale-soluzioni-cereal

tag Alt: Disagio Intestinale Soluzioni, Céréal



H1 Disagio intestinale: le soluzioni per ritrovare il benessere

In questo articolo approfondiremo le **diverse cause** che possono essere all'**origine del disagio intestinale**. Ci focalizzeremo poi sulle **soluzioni olistiche e comportamentali** utili a ritrovare il benessere.

H2 Cos'è il disagio intestinale?

Poco prima di parlare in pubblico, ti si contorce lo stomaco, ti vengono i crampi e senti il bisogno di scappare in bagno? Tranquilla/o, non sei l'unica/o. Gran parte della popolazione è soggetta a **disturbi intestinali dovuti a situazioni stressanti**. In generale, poi, perfino il 90% della popolazione si dichiara sensibile a disturbi intestinali, stressato o meno.

Nei paragrafi successivi scopriamo:

- **cos'è l'intestino** (ancora ad h3 ↓)
- **quali sono i sintomi** del disagio intestinale (ancora ad h3 ↓)
- **le cause** del disagio intestinale (ancora ad h3 ↓)

H3 Intestino: di cosa si tratta?

L'**intestino** è la **parte finale dell'apparato digerente**, ossia l'insieme degli organi con il compito di garantire l'ingestione e la digestione degli alimenti. L'intestino ci permette di **assorbire i nutrienti** dal cibo che consumiamo e ad **eliminare i rifiuti**.

Si presenta in forma di tubo della lunghezza totale di **circa 7 metri** e si compone di **due parti**: l'**intestino tenue** e l'**intestino crasso**. Il primo, formato da duodeno, digiuno e ileo, è responsabile dell'assorbimento di nutrimenti derivanti da glucidi, lipidi e proteine. L'intestino crasso, invece, è costituito da cieco, colon e retto, provvede invece all'assorbimento dell'acqua e dei sali minerali, così come alla formazione ed eliminazione delle feci.

L'**intestino** è quindi **fondamentale per la digestione** e di conseguenza per la salute globale del nostro organismo. Viene anche definito come «secondo cervello»¹ perché composto da più di 200 milioni di neuroni che comunicano con il cervello

H3 Quali sono i sintomi del disagio intestinale?

I **sintomi legati al disagio intestinale** sono vari, ma nella maggior parte dei casi si concentrano nella zona del **basso ventre**. Potrebbero manifestarsi, ad esempio, con **rumori** piuttosto percettibili da parte dell'intestino. Questi sono dovuti alla *peristalsi* (motilità digestiva), cioè l'azione di spostare gli alimenti o nutrimenti da un punto all'altro dell'apparato digestivo. Quando questi movimenti accelerano (in caso di diarrea per esempio), l'intestino fa rumori più facilmente udibili rispetto a quelli che normalmente emette.

Il disagio intestinale può essere **acuto**, ossia si verifica **una volta, senza ripetizioni**. Magari determinato da un pasto pesante, da un'intossicazione alimentare o da un'infezione virale o batterica. Oppure, il disagio può essere **cronico e regolare**. In questi casi, è importante capirne l'origine per ritrovare il benessere intestinale. (link all'articolo sul benessere intestinale).

Per approfondire ulteriormente l'argomento, leggi il nostro articolo:

[Quali sono i sintomi di una cattiva digestione?](#)



seo immagine:

nome file: disagio-intestinale-sintomi-cereal

tag Alt: Disagio Intestinale Sintomi, Cérééal

Title: I sintomi del disagio intestinale si concentrano nel basso ventre

H3 Cosa provoca il disagio intestinale? Le cause più comuni

Possono esserci **diverse cause** all'origine del **disagio intestinale**.

Tra queste, troviamo:

- **Gli alimenti fermentescibili:** crucifere, leguminose, prodotti lattiero-caseari, bevande gasate possono essere responsabili del disagio intestinale. Molte persone hanno difficoltà nel digerire gli alimenti che emettono molto gas durante la fermentazione dei batteri nell'intestino. Talvolta la causa è da ricercare nella **carenza di enzimi** necessari per digerire bene (come la [lattasi](#)³ per il lattosio). Questa condizione provoca una digestione meno efficace, che a sua volta comporta dolori digestivi e intestinali.
- **Lo stress** richiede una risposta rapida al cervello attraverso il sistema simpatico⁴ (responsabile dell'accelerazione del metabolismo, per esempio in caso di pericolo). Quando l'organismo dà priorità alle funzioni di sopravvivenza, mette in secondo piano gli altri sistemi dell'organismo, come quello digestivo. L'altra rete nervosa, il parasimpatico (responsabile delle funzioni involontarie dell'organismo) ha invece il

ruolo di calmare l'organismo, rilassare i muscoli e aumentare lo svuotamento dell'intestino. Da qui la necessità di andare in bagno in caso di stress.

- **L'assenza di esercizio o di esercizio intenso:** entrambi i casi possono causare disturbi intestinali. Infatti, l'assenza di esercizio fisico⁵ può portare a un rallentamento del transito, mentre lo sport ad alta intensità può accentuare i disturbi digestivi a causa dell'accelerazione della peristalsi.
- **La gravidanza:** la compressione degli organi per lasciare spazio al bebè, nonché gli ormoni di gravidanza possono influenzare il transito ([link all'articolo digestione in gravidanza](#)).

Le cause dei problemi intestinali possono essere **molte altre**, come un virus, un batterio (gastro-enterite o intossicazione alimentare), il mal funzionamento di un organo o una malattia di base. Per identificare l'origine del disagio intestinale, è bene consultare il proprio medico.

H2 Soluzioni pratiche per ritrovare il benessere intestinale

Dopo aver descritto i sintomi e le possibili cause dei disagi intestinali, portiamo ora l'attenzione sulle soluzioni. Trovi semplici e pratici suggerimenti per ritrovare il tuo benessere intestinale.

1. **Scegli un'alimentazione sana:** limita gli **alimenti** poveri dal punto di vista nutrizionale a favore di quelli **ricchi in fibre** ([link ad articolo ruolo delle fibre](#)) e **glucidi complessi**. Per farlo puoi provare a consumare più cibo crudo. Realizza piatti invitanti unendo diversi ingredienti semplici. In cucina la semplicità vince sempre. Stila una lista di pochi ingredienti, con pochi additivi, pochi grassi e zuccheri. Prediligi invece i **prodotti cerealicoli integrali** e colora il piatto con **frutta e verdura**.
2. **Idratati:** bevi da **2 a 2,5 litri di acqua al giorno** (per gli adulti), come raccomandato dall'[EFSA](#) (*European Food Safety Authority*)⁸. L'acqua, infatti, facilita il lavoro dell'intestino e l'evacuazione delle feci. In particolare, le **acque ricche in magnesio**⁹ sono consigliate in caso di **costipazione**.
3. **Riprendi l'attività sportiva**⁶: praticare sport favorisce il benessere del [microbiota intestinale](#) e quindi dell'intestino. Per mantenerti in salute, fai **sport regolarmente**, anche solo **camminando per almeno 30 minuti al giorno**.
4. **Fai yoga**⁷: alcune posizioni yoga fungono da massaggio per gli organi, rilassandoli e aiutando la digestione. Prova a praticarlo per ritrovare il benessere!

H2 Disagio intestinale: la soluzione è in te!

Oggi sappiamo dell'esistenza di un **legame tra cervello e intestino** e che lo **stress** è spesso il **responsabile di disfunzioni** a livello digestivo e intestinale. Abbiamo visto come l'esercizio fisico possa essere d'aiuto in questi casi, così come prendersi qualche minuto al giorno per rilassarsi. Integrare una **respirazione consapevole** ed **esercizi di coerenza cardiaca** può aiutarci a rallentare il ritmo cardiaco e distendere mente e corpo.



seo immagine:

nome file:

respirazione-benessere-digestivo-cereal

tag Alt: Respirazione e Benessere Digestivo, Céréal

Title: La respirazione consapevole aiuta il benessere digestivo

Anche la **meditazione** e la **sofrologia** possono diventare grandi alleati per il tuo benessere digestivo. Queste pratiche sono fondamentali per imparare a mangiare in modo consapevole. Masticando correttamente e assaporando ogni boccone, potrai finalmente ridurre lo stress e aiutare il tuo sistema digestivo a lungo termine.

I prodotti Céréal per il benessere digestivo - h2

Scopri tutti i prodotti nella nostra sezione dedicata: [prodotti per il benessere digestivo Céréal](#)

Le novità Céréal - p

The image shows two product packages for Céréal Happy Digest. On the left is a green bag of 'HAPPY DIGEST PLUMCAKE AI GRANI ANTICHI E CACAO'. On the right is a green box of 'HAPPY DIGEST BISCOTTO AI GRANI ANTICHI'. Both products are marked with a red circular badge that says 'NOVITÀ'. Below each product are three icons: a leaf (natural), a crossed-out wheat stalk (gluten-free), and a crossed-out bottle (no alcohol).

**HAPPY DIGEST PLUMCAKE
AI GRANI ANTICHI E CACAO**

**HAPPY DIGEST BISCOTTO
AI GRANI ANTICHI**

Articoli correlati - p

<https://www.cereal.it/blog/salute/flora-intestinale-come-composta-e-cosa-puo-alterare-il-suo-equilibrio/>

<https://www.cereal.it/blog/salute/ruolo-del-microbiota-intestinale/>

<https://www.cereal.it/blog/salute/tempi-di-digestione-degli-alimenti/>

articolo cattiva digestione

Fonti

1 Infographie étude Orchidali

The Microbiota-Gut-Brain Axis

3 Lactose intolerance: myths and facts. An update

4 Stress and the gastrointestinal tract

5 Lack of exercise is a major cause of chronic diseases

6 Exercise might improve health by increasing gut bacterial diversity -- ScienceDaily

7 Role of yoga therapy in improving digestive health and quality of sleep in an elderly population: A randomized controlled trial

8 Pourquoi doit-on boire de l'eau

9 Magnesium Sulfate-Rich Natural Mineral Waters in the Treatment of Functional Constipation-A Review

10 The gut microbiota and mental health in adults

11 Exercise-induced stress behavior, gut-microbiota-brain axis and diet: a systematic review for athletes

12 Troubles gastro-intestinaux et activités sportives

13 Depression and Anxiety Disorders: Benefits of Exercise, Yoga, and Meditation

14 Cardiac coherence, self-regulation, autonomic stability, and psychosocial well-being