



## puntidisport

di Veronica Notaro

## Elgasin, basta pancia gonfia!

27 settembre 2015, ore 09:29, postato da Veronica Notaro

Nelle ultime settimane ho avuto modo di testare **Elgasin**, un integratore alimentare per l'eliminazione dei gas intestinali che trovate in farmacia.



Questo prodotto mi è piaciuto molto! Si presenta in capsule da ingerire (accompagnate con dell'acqua) o da masticare, prima dei pasti principali. Io ho preso una sola compressa al giorno, soltanto prima di pranzo (ma potrebbero essere consumate anche 2 capsule prima di pranzo e cena o prima dell'assunzione di cibi con lattosio e carboidrati non digeribili).

L'ho assunto principalmente per contrastare il problema 'pancia gonfia'. Nel sito dedicato a Elgasin, esperti danno maggiori informazioni su questo inconveniente che interessa donne e uomini, seppur principalmente le prime.

Il gonfiore addominale può derivare dalla scarsa digestione di alcuni alimenti di origine vegetale come ad esempio cereali, legumi, frutta e verdura. Tuttavia si tratta di alimenti importantissimi poiché apportano al nostro organismo i nutrienti di cui ha bisogno e, per tale motivo, non devono mancare in un regime alimentare sano ed equilibrato.

Gli Oligosaccaridi Non Digeribili, detti anche **OND**, sono carboidrati complessi, contenuti in una grande varietà di cereali, legumi, frutta e verdura.

Frutta e verdura, oltre ad essere ricche di vitamine e sali minerali, favoriscono un regolare transito intestinale, ma possono anche provocare processi fermentativi, causando gonfiore dell'addome e coliche. Non solo verdura e frutta, ma anche gli zuccheri presenti nella pasta, nel pane e nelle farine bianche, provocano gonfiore e tensioni addominali, tanto quanto legumi, ortaggi e frutta secca.

Il nostro organismo, infatti, non produce naturalmente l'enzima deputato alla digestione degli OLIGOSACCARIDI NON DIGERIBILI, che arrivano così immutati nel colon dove fermentano provocando: **GONFIORE, FLATULENZA, BORGORIGMI, DOLORE ADDOMINALE.**

## ABOUT ME

Sono laureata in lettere moderne, adoro leggere, amo scrivere un po' di tutto, in particolare di sport, e sono un'appassionata di calcio! Tifo Lecce e Inter :-D In questo spazio parlerò anche di cosmetici, benessere, musica, libri, e chi più ne ha più ne metta!



## POST RECENTI

Elgasin, basta pancia gonfia!

Le novità viso in casa Boline Jatò

Sweet Years, al via una nuova stagione col cuore

Muah Bijoux, creatività 'Infinita' alla MILANO FASHION WEEK

Torta Mimosa con S.Martino

## COMMENTI RECENTI

Veronica su **Gota blanca, bikini d'amare dipinti a mano**rosa altieri su **Gota blanca, bikini d'amare dipinti a mano**Veronica su **Happy Hair, la cuffia amica dei capelli**concetta pace su **Happy Hair, la cuffia amica dei capelli**Giusy Messina su **Il Mondo di Nicla, cover golose**

Per facilitare la digestione e contrastare il gonfiore addominale è importante adottare alcune buone abitudini e seguire un'alimentazione equilibrata, ricca di vegetali, ortaggi, imparare a masticare bene, lentamente, evitare il consumo di bibite gassate, bevande alcoliche, non fumare, scegliere cibi integrali ricchi di fibre ed evitare le farine raffinate.



### Anche il lattosio può giocare 'brutti scherzi' in tal senso...

L'intolleranza al lattosio, intesa non come allergia, ma come una vera e propria difficoltà nella digestione di tale zucchero, è l'intolleranza più diffusa al mondo.

La causa è da attribuirsi alla riduzione di  **$\beta$ -galattosidasi**, enzima deputato alla digestione di questo zucchero. L'enzima scinde il lattosio nei due zuccheri semplici che lo compongono, glucosio e galattosio, consentendone l'assorbimento e l'utilizzo.

La  **$\beta$ -galattosidasi** è un enzima naturalmente presente nell'uomo. Normalmente la sua attività è massima alla nascita, ma diminuisce fisiologicamente con l'età, fino al 90% del valore iniziale. Nei casi di carenza di  **$\beta$ -galattosidasi** il lattosio raggiunge immodificato l'intestino, dove viene fermentato dalla flora batterica presente, provocando disturbi come **DIARREA, DOLORI E CRAMPI ADDOMINALI, GONFIORE E FLATULENZA**.

Il lattosio è presente non solo nel latte e nei suoi derivati (formaggi, burro, panna, yogurt), ma anche in molti altri alimenti in cui non ci aspetteremmo di trovarlo.

Viene infatti utilizzato come conservante in: affettati, carni macinate, carne di pollo, purè, zuppe istantanee, prodotti da forno, caramelle, snack e molti altri alimenti.

Come detto prima, l'integratore in questione, privo di glutine e di lattosio, a base di  **$\beta$ -galattosidasi**,  **$\alpha$ -galattosidasi** e **Carvi**, mi ha soddisfatto. L'ho consumato ingerendo le capsule ed ho notato un miglioramento nella digestione e di conseguenza nella riduzione del gonfiore addominale. Inoltre, grazie alle sue proprietà, dà un grande aiuto per regolarizzare l'attività intestinale. Insomma, mi sento di consigliarlo se siete alla ricerca di un integratore per incentivare la digeribilità di determinati alimenti, contrastare il gonfiore addominale e migliorare il funzionamento dell'intestino.



Elgasin è un prodotto **Sanitas Farmaceutici**

#### TAGS

digestione, Elgasin, farmacia, gonfiore addominale, intestino, lattosio, pancia gonfia, Sanitas Farmaceutici

per Smartphone, e non solo

#### ISCRIVITI

Inserisci la tua mail per ricevere una notifica per tutti i nuovi post:

Iscriviti

Rimuovi

#### ARCHIVIO

Seleziona

#### CATEGORIA

Seleziona

#### LINKS UTILI

Ciao Belli, la sindrome di Josè



FEED RSS

# Abbonati subito!