

Scritto da Mary
Giovedì 24 Luglio 2014 12:00



Durante la gravidanza è comune soffrire di qualche disturbo digestivo, e quindi anche di **colite** e Ne sono maggiormente predisposte le donne che abbiano già una tendenza a soffrire di [malattie infiammatorie dell'intestino](#), ma questo disturbo può insorgere anche ex novo in chi non ne abbia mai sofferto in precedenza.

Tra le **cause** ci sono le stimolazioni ormonali che possono modificare la flora microbica intestinale, ma soprattutto il peso dell'utero che premendo sull'intestino ne "complica" il lavoro, alterandone l'equilibrio.



I **sintomi** della colite possono essere lievi e intermittenti, o più severi e costanti. I principali sono: meteorismo (formazione di bolle di gas fermentativo che premono sulle pareti intestinali provocando dolore), gonfiore addominale, stitichezza o diarrea (o entrambe alternate), emissione di muco nelle feci, alitosi, crampi addominali con senso di tensione muscolare.

Esistono

alcuni rimedi

per alleviare questo disturbo. La prima terapia, naturalmente, sarà di tipo dietetico. Infatti per ridurre al minimo l'irritazione intestinale si devono prediligere "cibi sfiammanti" e leggeri, che non affatichino gli organi digestivi e non necessitino di tempi lunghi per essere assimilati, come: riso e pasta conditi in modo leggero, olio extravergine di oliva, carne magra, pesce magro fresco o surgelato, verdure lesse, frutta, tisane digestive e calmanti a base di zenzero, finocchio, malva, liquirizia.

Per ridurre al minimo i disturbi intestinali è inoltre bene che la futura mamma eviti di consumare troppi zuccheri e lieviti (ad esempio meglio limitare il pane fresco e la pizza o le focacce, ma anche le torte) e riduca in generale i cereali con glutine perché la gravidanza può indurre una momentanea intolleranza a questa proteina. Anche le carni grasse e tutti i grassi saturi di origine animale andranno ridotti al minimo, così come le bibite zuccherate e le bevande contenenti caffeina e teina. Occhio anche ai latticini, meglio limitare il consumo di latte e formaggi e invece, puntare sullo yogurt che contiene i fermenti lattici vivi che proteggono i batteri "buoni" dell'intestino.

Assumere probiotici e fibre può essere un buon rimedio naturale, e infine, bere molta acqua è senza dubbio utilissimo soprattutto a ridurre il senso di stitichezza.

Tutti i disturbi infiammatori intestinali si possono poi alleviare con la ginnastica. In gravidanza sono particolarmente consigliati yoga e pilates. I farmaci, invece sono controindicati, anche perché nella maggior parte dei casi la colite tende a regredire da sola dopo la nascita del bambino.