

Causes de la flatulència

- ✎ La flatulència és una **acumulació de gasos a l'estomac o als budells** que produeix una sensació molesta, ja que sembla com si l'abdomen s'inflés. La majoria dels casos es produeixen perquè s'**empassa aire** amb la deglució. Sovint la causa és **menjar massa de pressa**.
- ✎ La flatulència també pot aparèixer després d'una indigestió, en un canvi important en l'alimentació (p. ex. amb ingesta elevada d'aliments rics en hidrats de carboni o productors de gas) i, fins i tot, després de tractaments amb antibiòtics.
- ✎ Amb tot, algunes vegades pot ser símptoma de diferents malalties, com la intolerància a la lactosa o el restrenyiment.

Consells per prevenir-la

- ✎ En els casos en què l'excés de gasos es deu als hàbits personals, n'hi ha prou a **canviar aquests hàbits** per reduir el problema o fins i tot eliminar-lo.
 - ✎ Es recomana menjar a poc a poc i mastegar bé.
 - ✎ Cal reduir els aliments rics en fibra, sobretot llegums (mongetes, cigrons, llenties) i verdures flatulentes (col-i-flor, cols de Brussel·les, pèsols...).
 - ✎ No està aconsellat prendre més d'un got de llet cada dia.
 - ✎ Les fruites s'han de prendre ben madures i pelades, i cal evitar en tot cas el plàtan.
 - ✎ Es recomana en especial el iogurt.
 - ✎ Els líquids s'han de prendre a glops i en poca quantitat i cal evitar les begudes amb gas.
 - ✎ Cal intentar substituir el cafè (descafeïnat o no) i el te per infusions de plantes medicinals com menta-poniol o camamilla (que són digestives) i fonoll, anís verd o comí (que eviten les flatositats).
 - ✎ Cal evitar el sedentarisme.
- ✎ No hi ha un tractament clarament eficaç per a aquest tipus de problema, tots aquests consells només ajuden a resoldre l'afecció de manera parcial i sense resultats iguals per a tots els afectats.

