

Aerofàgia, meteorisme i flatulència

Tots aquests noms del títol tenen en comú que són símptomes relacionats amb l'acumulació de gas a l'aparell digestiu.

Aerofàgia és la deglució d'aire, que queda retingut a l'estómac (la seva expulsió sonora per la boca és el rot). Pot ser de tipus fisiològic després de menjar abundants i és més freqüent en persones nervioses per la seva gran ingesta d'aire. També apareix en persones amb tos crònica, masticació contínua i ingesta de begudes amb gas.

El **meteorisme** és l'acumulació de gas en el tub digestiu, i la **flatulència**, la seva expulsió per l'anús.

Gas, dolor, i distensió abdominal són una de les causes més freqüents de consulta. Encara que no s'ha demostrat que aquestes persones tinguin més gas, sí que se sap que un mateix volum de gas pot provocar una resposta més dolorosa a la distensió intestinal.

Hàbits alimentaris incorrectes, estrès i tabaquisme donen com a resultat l'aparició d'un excés de gas en el tub digestiu. El volum mitjà de gas emès pel recte és de 600 ml./dia, però les variacions són considerables (de 400 a 2400 ml./dia). El règim alimentari en el qual la meitat de les calories es cobreix, per exemple, amb mongetes, faria augmentar el volum diari de gas emès fins a 4200 ml.

Els gasos inodors representen el 99 % de la producció quotidiana, i la quantitat restant correspon a gasos fètids.

Regles mínimes d'higiene alimentària per evitar la formació de gas:

- Evitar tot allò que afavoreixi la secreció excessiva de saliva i, per tant, la deglució contínua, com mastegar xiclet o menjar molts bombons.
- Menjar a poc a poc i evitar els aliments productors de gas a l'alçada del còlon com, per exemple, els llegums.
- Evitar el restrenyiment amb dietes riques en fibres.
- Evitar aliments irritants per a l'estómac com, per exemple, les begudes alcohòliques, amb gas, o massa fredes, i també els plats molt condimentats o fregits.