

Starbene | Salute

Dossier

Stomaco

LA GUIDA CHE TI AIUTERÀ A CANCELLARE, PER SEMPRE, I PROBLEMI DIGESTIVI

DANNO DEL FILO DA TORCERE A UNA PERSONA SU QUATTRO E SONO PIÙ FREQUENTI PROPRIO IN QUESTA STAGIONE. I NOSTRI ESPERTI TI SPIEGANO COME AFFRONTARE I DISTURBI CON UN APPROCCIO MULTIDISCIPLINARE, CHE COMPRENDE CONSIGLI DIETOLOGICI, RIMEDI DOLCI E, QUANDO SERVE, FARMACI MIRATI

di Ida Macchi

58



l'organo in prima linea nel garantire la digestione del cibo. A volte, però, le sue funzioni possono andare in tilt, lasciandoti in preda a rigurgiti acidi, bruciore, sensazione di pienezza, gonfiore e dolore. «In Italia, ogni anno, i disturbi digestivi colpiscono il 25% degli adulti», spiega il professor Silvio Danese, gastroenterologo, responsabile del Centro per le malattie infiammatorie croniche intestinali di Humanitas e docente all'Humanitas University, a Rozzano (Milano). Un dato avvalorato dalle cifre riportate recentemente da Federfarma: la categoria di medicinali più prescritta nel 2016 è stata quella degli inibitori della pompa protonica, rimedio impiegato per curare gastrite, ulcera e reflusso gastrico. Tutti problemi che, in primavera, hanno una vera e propria impennata: «Con la bella stagione cresce la quantità di acidi prodotti dalle pareti gastriche (è un'eredità dei nostri progenitori, che in inverno avevano poco cibo a disposizione e quindi "usavano" poco lo stomaco) per digerire, ma questo incremento può dare più facilmente il via a bruciori e acidità. Inoltre, l'aumento delle ore di luce favorisce la produzione di cortisolo, ormone che rallenta i naturali movimenti dello stomaco e apre la strada a una digestione più lenta e difficile»,

puntualizza l'esperto. Passare al contrattacco, però, non è difficile: occorre saper riconoscere i principali disturbi che possono affliggere il tuo stomaco e intervenire in modo mirato, mutando abitudini alimentari, adottando stili di vita più sani e affidandosi ai farmaci e ai rimedi naturali giusti.

Se avverti bruciore dopo i pasti

Poco dopo aver mangiato accusi una sensazione di bruciore all'altezza della "bocca" dello stomaco. Oppure, un dolore al centro del petto che, a volte, si associa a gonfiore, nausea e a riduzione dell'appetito. «Potrebbero essere i sintomi di una gastrite, l'infiammazione delle pareti dello stomaco, legata a un'eccessiva secrezione di acido cloridrico, uno degli acidi digestivi», spiega il professor Danese. «Il suo aumento è dovuto soprattutto a una dieta sbagliata, all'assunzione di farmaci antinfiammatori come quelli a base di acido acetilsalicilico, all'eccessivo consumo di alcol o allo stress intenso. Tutti questi fattori aumentano la produzione di cortisolo e lo stomaco ne fa le spese». Il primo step per passare al contrattacco? Adottare un'alimentazione adeguata: «Limita il sale a non più di 5 g al gior-

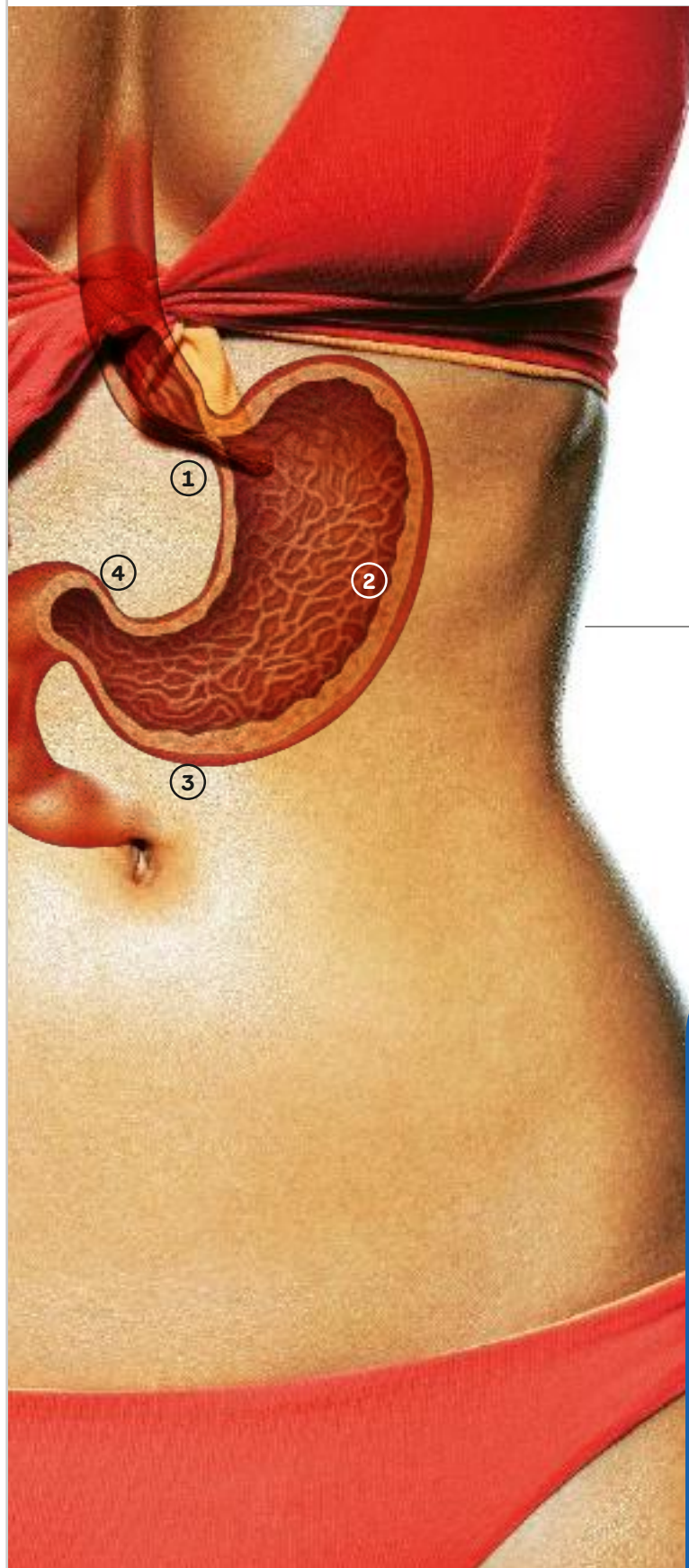
Ascolta il podcast sullo stomaco starbene.it/podcast/ in collaborazione con MyVoxes

CHRISTOPHER GRIFFITH-TRUNK ARCHIVE, SHUTTERSTOCK



Starbene.it

Salute | Starbene



①

CARDIAS

È la valvola che collega esofago e stomaco. In caso di reflusso la sua "tenuta" viene meno e il cibo, mescolato ai succhi gastrici, risale, provocando rigurgiti acidi, dolore e tosse.

②

MUCOSA GASTRICA

È disseminata da ghiandole che, dopo il pasto, secernono

un succo, indispensabile per la digestione. Se la secrezione aumenta eccessivamente la mucosa si infiamma e compare la gastrite.

③

CORPO

È la muscolatura dello stomaco, che si contrae per favorire il rimescolamento del cibo. Se sei stressata, mangi male o in fretta,

la contrattilità si altera, dando il via alla dispepsia e alla digestione lenta.

④

PILORO

Collega stomaco e duodeno, tratto dell'intestino dove l'*helicobacter*, germe responsabile di gastriti e ulcere gastriche, può migrare, causando un'ulcera duodenale.



Consulta gratis il nostro esperto

PROF. SILVIO DANESE

Resp. del Centro per le malattie infiammatorie croniche intestinali di Humanitas, a Rozzano (MI)

Tel. 02-70300159
1 giugno
ore 16-17

no, così come il consumo di salumi e formaggi stagionati, perché contribuiscono ad aumentare l'infiammazione. Per lo stesso motivo evita di consumare più di un bicchiere di vino o una birra da 33 cc a pasto», suggerisce la dottoressa Lucilla Titta, nutrizionista e ricercatrice del Dipartimento di oncologia sperimentale dell'Istituto europeo di oncologia di Milano. «Bandisci bibite alla cola, peperoncino, pomodori, caffè, cioccolato e menta poiché stimolano la secrezione gastrica. E se fumi, liberati delle sigarette: riducono la naturale produzione di bicarbonato che riveste le pareti dello stomaco e neutralizza l'azione irritante dei succhi gastrici». Usa cautela anche con i farmaci: «Se proprio devi assumere i Fans, fallo a stomaco pieno, in modo che il cibo tamponi in parte la loro azione aggressiva sulle mucose gastriche», continua l'esperta. Se i bruciori non passano è possibile ricorrere agli antiacidi: «Sono medicinali da banco che contengono citrato di sodio e vanno assunti 1-2 ore dopo il pasto. Altrimenti, rivolgiti al medico: potrebbe prescriverti gli inibitori della pompa protonica. Sono molecole, come l'omeprazolo, che tengono sotto controllo l'acido gastrico in eccesso e vanno assunti per circa 8 settimane», →

3 MILIONI DI PERSONE RINUNCIANO A FARE SPORT PERCHÉ LO SFORZO PEGGIORA I SINTOMI DEL REFLUSSO.

→ chiarisce il professor Danese. Infine, cerca di rilassarti. Se stai attraversando un periodo di stress, allenta le tensioni iscrivendoti a un corso di yoga, per esempio. «Ma non cercare di scaricare i nervi masticando chewing gum: contengono saccarosio, che aumenta la produzione di aria nello stomaco. Inoltre, la masticazione prolungata stimola la produzione di acidi», precisa l'esperto.

Se hai spesso dolore allo stomaco

Può capitare che la gastrite non si attenui, nonostante antiacidi e norme alimentari corrette. In più, accusi spesso dei dolori allo stomaco. Alla base dei disturbi, in questo caso, potrebbe esserci un'infezione da *Helicobacter Pylori*. È un germe che sceglie come dimora le mucose dello stomaco dove si insedia definitivamente, in barba a tutti i meccanismi di difesa dell'organismo. Il contagio avviene per via orale, magari utilizzando un bicchiere non perfettamente pulito o consumando ortaggi contaminati, eventualità tutt'altro che rara: in Italia, infatti, si ritiene che circa il 40% della popolazione sia stato infettato da questo ospite indesiderato. «Per risolvere il problema occorre fare piazza pulita del germe. Se lasciato indisturbato, può causare un'ulcera gastrica oppure duodenale, cioè una lesione



sulle pareti dello stomaco o su quelle del primo tratto dell'intestino», spiega Danese. L'*Helicobacter* è inoltre considerato dall'Organizzazione mondiale della sanità un agente cancerogeno di primo grado, capace di indurre mutazioni a rischio, quindi va contrastato. «Per prima cosa metti programma un esame in grado di accertarne la presenza: si chiama *Breath test* e consiste nell'ingestione di una piccola quantità di urea in cui è stato inglobato un determinato tipo di carbonio (il 13). Quindi, viene analizzata l'aria che espiri e, se la quantità di carbonio è alta, l'esito dell'esame è positivo. In questo caso occorre assumere un mix di antibiotici mirati (amoxicillina, claritromicina) per 7-10 giorni e degli inibitori della pompa protonica per i successivi 2 mesi. Queste cure non solo eliminano il germe, ma garantiscono la cicatrizzazione di un'eventuale ulcera», rassicura il

professor Danese. «Quindi, successivamente, ricorda di moderare sempre il consumo di alcol e sale, fattori di rischio per il tumore allo stomaco», rimarca la dottoressa Titta.

Se dopo mangiato sei ko

Subito dopo il pasto avverti un senso di gonfiore e pesantezza allo stomaco, magari associato a una punta di sonnolenza o a un calo dell'attenzione. Inoltre, tendi ad avere continue eruttazioni, come se quel che hai mangiato cercasse una valvola di sfogo verso l'alto e, talvolta, ti accorgi anche di avere l'alito pesante: «Potrebbero essere le spie di una cattiva digestione o, come dicono i medici, della dispepsia, risultato dello stress e della cattiva abitudine di mangiare in modo scorretto e in fretta», spiega il professor Danese.

I "farmaci" green

Se il tuo stomaco fa le bizze esistono diversi rimedi naturali che possono aiutarti a ritrovare il benessere: ecco quelli suggeriti dal dottor Emilio Minelli, medico di famiglia ed esperto in medicina naturale a Milano.

1

PER CALMARE I BRUCIORI

Largo al magnesio proteinato, che inibisce e assorbe la secrezione gastrica. Le dosi: 2 compresse da 500 mg prima di andare a dormire e una al mattino, appena

sveglia, a digiuno.

In alternativa, puoi prepararti una tisana di melissa (1 cucchiaino della pianta in infusione per 10 minuti in 200 ml d'acqua bollente), da bere dopo i pasti, indicata soprattutto se la gastrite è legata a un periodo di stress perché vanta un'azione sedativa.

Se invece preferisci affidarti ai rimedi omeopatici puoi provare *Argentum nitricum 5CH*, rimedio specifico per l'eccessiva acidità di stomaco. Occorre assumerne 3 globuli mattina, pomeriggio e sera, lontani dai pasti.

Starbene.it

Salute | Starbene

Per digerire bene

Vuoi prevenire i gonfiori? Aggiungi la cannella ai tuoi piatti: secondo uno studio australiano può ridurre la presenza nello stomaco dei gas prodotti durante la digestione. Per combattere pesantezza e gonfiori in modo soft, invece, prova i rimedi qui a fianco. Li suggerisce il dottor Emilio Minelli, esperto di medicina naturale a Milano.

ANANAS E PAPAINA CONTRO LA PESANTEZZA



Gli integratori a base di enzimi naturali come bromelina (estratta dall'ananas) e papaina (dalla papaia), scompongono i nutrienti in composti più facili da digerire e riducono anche la produzione di gas di fermentazione.

CORIANDOLO CONTRO IL GONFIORE



È una pianta aromatica utile anche per ridurre coliche e flatulenze. Puoi usarla per preparare una tisana antigonfiore: versa 1 cucchiaino in 200 ml d'acqua bollente, lascia in infusione per 10 minuti e poi bevi dopo i pasti.

ZENZERO CONTRO LA NAUSEA



Metti in infusione 5 g di fettine ottenute dalla radice fresca in 200 ml di acqua bollente per 10 minuti: otterrai una tisana dall'efficace azione digestiva e antinausea. Le dosi ideali: 1 tazza dopo i pasti.

PIÙ DEL 60% DEGLI ITALIANI SOFFRE DI DISTURBI GASTROINTESTINALI ALMENO UNA VOLTA OGNI 2 MESI.

«Lo stomaco viene sovraccaricato e tarda a svuotarsi come dovrebbe. Così si dilata e innesca quel fastidioso senso di peso e tensione». Per evitare di rimanerne vittima fai così: «A tavola, inizia il pasto con un piatto di verdure crude, preferendo lattuga, finocchi, sedano, cipollotti, carciofi e carote. Questi ortaggi, grazie al loro contenuto di fibre favoriscono i processi digestivi e il transito degli alimenti nell'intestino. Evita invece cibi fritti e troppo salati», suggerisce la dottoressa Titta. «Condisci i tuoi piatti con erbe aromatiche, olio extravergine d'oliva (favorisce la

secrezione della bile, fondamentale per una buona digestione) e aceto di mele. No invece all'alcol e alle associazioni di diversi tipi di proteine (come formaggio e carne) nello stesso pasto: allungano i tempi di digestione e ritardano lo svuotamento dello stomaco». Buone notizie per le amanti della cucina etnica: «Quella giapponese, rinomata per la sua leggerezza, è l'ideale perché propone cibi cotti al vapore o addirittura crudi e poco conditi. L'unica cosa cui fare attenzione è la salsa di soia: orientati su quella a basso contenuto di sale», sottolinea la nutrizionista. Infine, almeno a tavola prenditela comoda: «Mangia sempre con lentezza, masticando a lungo ogni boccone. Incrementi la secrezione di saliva, attivando i processi digestivi che iniziano proprio in bocca. Evita, invece, di parlare a raffica durante il pasto, in modo da evitare di fare un pieno d'aria che finisce per rallentare

ulteriormente la tua digestione», continua il professor Danese. Se tutto ciò non basta puoi ricorrere ai procinetici, farmaci in grado di accelerare e modulare la peristalsi, i movimenti fisiologici dell'intestino, provvedendo così a ripristinare i tempi ottimali di svuotamento gastrico: «Vanno assunti per 2-3 mesi, ma sempre dietro prescrizione medica perché possono avere effetti sul ritmo cardiaco», chiarisce il gastroenterologo.

Se hai rigurgiti acidi e tachicardia

Soffri di bruciori di stomaco, sia dopo il pasto, sia di notte. Dopo mangiato hai spesso rigurgiti acidi e, a volte, ti capita di avvertire addirittura dei battiti del cuore "fuori tempo". Ma soprattutto, una tosse secca e stizzosa dura da settimane e ti affligge in modo particolare al mattino, quando ti sve- →

2 PER CONTRASTARE L'HELICOBACTER

Orientati sull'aloè vera, spremuta a freddo, tassativamente priva di aloina: contiene mucillagini che formano un gel gastroprotettivo e sostanze disinfettanti

che contrastano la sopravvivenza dell'*Helicobacter*. Te ne basta 1 cucchiaino da 5 ml per 3 volte al giorno, prima dei pasti. Oppure, orientati sul succo di cavolo: oltre a proteggere le mucose dello stomaco contiene minime quantità di acido cianidrico, che

rendono difficile la sopravvivenza del germe. Le dosi: 1 bicchierino da 20 ml per 2 volte al giorno, prima dei pasti. Entrambi i rimedi non sostituiscono gli antibiotici impiegati per eradicare il batterio, ma si possono associare ai farmaci al fine di potenziarne gli effetti.

3 PER METTERE UN FRENO AL REFLUSSO

Puoi provare Nux vomica 5 CH, rimedio omeopatico che stimola l'apparato gastrico e riduce gli spasmi. È consigliabile assumere 3 globuli dopo i pasti, da sciogliere sotto la lingua.

→ gli. È associata a raucedine o a un dolore leggero all'altezza della bocca dello stomaco, oppure alla sensazione di avere un corpo estraneo in gola: è molto probabile che tu abbia il reflusso gastroesofageo, disturbo molto diffuso perché circa un terzo degli italiani ne soffre almeno una volta al mese. «Colpa del cardias, valvola che di solito mantiene ben serrato lo stomaco durante la digestione. Questa non si chiude completamente e il cibo, mescolato agli acidi, risale verso l'alto, irritando e infiammando le pareti dell'esofago, causando la tosse», illustra Danese. «Inoltre, lo stomaco rimane più disteso e interferisce con il lavoro del cuore,

innescando battiti cardiaci anomali». Anche in questo caso, i primi provvedimenti sono di tipo alimentare. Primo step: «Riduci, soprattutto a cena, gli stessi cibi che facilitano la gastrite. Quindi, cerca di non sovraccaricare lo stomaco: l'ideale è concedersi 5 pasti al giorno, con 2 spuntini tra colazione, pranzo e cena, per evitare il consumo di porzioni abbondanti che distendono lo stomaco e facilitano il reflusso», suggerisce Titta. «Dopo mangiato non metterti a letto (anche per un breve pisolino) ed evita di indossare vestiti o cinture troppo stretti o di fare sforzi fisici, perché facilitano i disturbi. Piuttosto, concediti una breve passeggiata e, fra la cena e il momento del sonno, fai passare almeno 2 ore. Quindi, una volta a letto posiziona sotto il capo due cuscini», consiglia il gastroenterologo. Se i disturbi non si risolvono, rivolgiti al medico: «Potrebbe prescriverti dei farmaci antireflusso, come quelli a base di alginati (derivati dalle alghe marine), che creano un film che protegge le pareti dell'esofago, o gli inibitori della pompa protonica, utili per bloccare la secrezione gastrica acida, da assumere per 6 mesi». Quando le cure non danno risultati, l'esperto potrebbe valutare se soffri di ernia iatale: significa che una parte del tuo stomaco risale verso l'alto attraverso un varco presente nel diaframma (il muscolo a cupola che separa il torace dall'addome) ed entra in "collisione" con l'esofago. In questo caso, oltre alla dieta e ai farmaci per abbassare l'acidità, è fondamentale perdere peso perché i chili di troppo accentuano i tuoi disturbi. ●

Gastroscofia: quando serve davvero

Non è un esame di primo livello e, in Italia, nel 25-30% dei casi è effettuato in modo ingiustificato. Proprio per questa ragione gli esperti della Società italiana di gastroenterologia ed endoscopia digestiva hanno puntato il dito sulla necessità che la gastroscofia venga prescritta quando sono presenti reali segnali d'allarme: «Come un'anemia che non si riesce a spiegare. Potrebbe essere la spia di un'ulcera che sanguina, quindi di una lesione da studiare in diretta», spiega il professor Silvio Danese, gastroenterologo a Milano. «Oppure, nel caso di una gastrite che non scompare dopo le cure per eradicare l'*Helicobacter*, o quando le terapie per il reflusso non hanno dato esito positivo. È indicata anche per valutare la presenza di un'ernia iatale o verificare se la risalita dei succhi gastrici ha danneggiato le pareti esofagee», continua l'esperto. Infine, via libera all'esame quando i disturbi di stomaco si associano a un calo di peso importante o episodi di vomito ricorrenti.



62

Consulta gratis il nostro esperto

DOTT. SSA LUCILLA TITTA

Nutrizionista, ricercatrice dell'Istituto europeo di oncologia a Milano

Tel. 02-70300159
5 giugno
ore 9-10

Mangiato troppo? Fai così

Una cena al ristorante o a casa di amici: hai mangiato pesante e ora avverti una sensazione di acidità oppure qualche difficoltà

digestiva. Corri ai ripari con questi 2 semplici rimedi di pronto impiego, per bloccare i malesseri in modo soft.

1 «Preparati una spremuta di mezzo limone, è

la soluzione ideale per mettere alle corde l'acidità», spiega il dottor Emilio Minelli, medico di famiglia ed esperto di medicina naturale a Milano. «A differenza di quel che si pensa, è alcalinizzante, quindi innalza

il pH gastrico, tamponando, di conseguenza, l'acidità».

2 Se il pasto ti è rimasto sullo stomaco fai un massaggio tuina: «Stimola per 5 minuti, procedendo

dall'alto verso il basso, la zona esterna del polpaccio, 4 dita sotto la rotula. Corrisponde al punto stomaco 36 e la sua manipolazione è utile per riattivare le funzioni gastriche», dice Minelli.