

ALIMENTAZIONE

10 CONSIGLI CONTRO LA CATTIVA DIGESTIONE



Mal di stomaco o di pancia

Il termine **dispepsia** significa “**cattiva digestione**” e rappresenta uno dei disturbi gastrointestinali più frequenti nella popolazione. I sintomi della cattiva digestione come bruciore, senso di pienezza, o quelli che comunemente chiamiamo mal di stomaco o di pancia, **non sono affatto da sottovalutare**, specialmente se sono frequenti e/o insorgono tutte le volte che mangiamo. Infatti, potrebbero indicare anche patologie importanti come la **gastrite**, l'**ulcera gastrica o duodenale**. Come si fa a riconoscere la dispepsia? Oggi, la scienza medica definisce la dispepsia come quella condizione nella quale si presentano uno o più dei sintomi seguenti (non associata ad altre malattie organiche, sistemiche o metaboliche):

- **sazietà precoce**, ovvero una sensazione di pienezza/sazietà immediatamente dopo l'inizio del pasto, tale da impedire il termine dello stesso indipendentemente dalla **quantità di cibo** ingerita;
- **ripienezza post-prandiale**, cioè una spiacevole sensazione di presenza eccessivamente prolungata del cibo nello stomaco;
- **dolore epigastrico**, ossia una sensazione dolorosa che insorge nella regione centro-superiore dell'addome;
- **bruciore epigastrico**, ovvero una sensazione di bruciore che insorge sempre nella regione centro-superiore dell'addome.

Circa il 10% della popolazione generale ha sintomi che corrispondono ai criteri per la diagnosi di dispepsia. In base a tali sintomi, è possibile individuare due classi di dispepsia funzionale, cioè non secondaria ad un'altra malattia, quali:

1. sindrome da stress post-prandiale, caratterizzata da sazietà precoce e ripienezza post prandiale, cioè correlata all'assunzione di cibo (forma più frequente, colpisce circa il 61% dei soggetti con dispepsia);
2. sindrome del dolore epigastrico, caratterizzata da dolore e bruciore localizzati nella zona centro-superiore

dell'addome, che insorgono a digiuno o dopo il pasto e, pertanto, non sono correlati all'assunzione del cibo (colpisce circa il 12% dei soggetti con dispepsia).

A volte questa distinzione non è netta ed esistono casi in cui possono convivere entrambe le forme (circa il 12% dei soggetti con dispepsia). I sintomi della cattiva digestione possono essere rari, quindi dovuti ad una particolare condizione clinica o alimentazione, oppure frequenti fino a diventare cronici. I meccanismi che determinano le alterazioni (modificazioni) strutturali e funzionali dell'organismo in presenza di dispepsia non sono univoci, ma possono essere classificati tra le anomalie della motilità intestinale oppure tra le anomalie della sensibilità viscerale e gastrointestinale, a cui, naturalmente, possono associarsi componenti genetiche, psicosomatiche (stress da fattori sociali) e alterazioni dell'asse intestino-cervello. Tuttavia, se modifichiamo il nostro stile di vita e soprattutto le **abitudini alimentari**, possiamo combattere o prevenire questo fastidioso disturbo. Ecco allora qualche consiglio pratico che può essere utile nella gestione della dispepsia.

10 regole d'oro contro la cattiva digestione

1. Mangia lentamente. La dispepsia è favorita dal consumare i pasti frettolosamente e con una scarsa masticazione. Quando mangiamo, insieme al cibo, si ingeriscono anche grandi quantità di aria (aerofagia) che si accumula poi nello stomaco e nell'intestino, rendendo gli alimenti che abbiamo mangiato più faticosi da digerire. Calcola una media di **40 masticazioni a boccone**.
2. Elimina le cattive abitudini alimentari. I pasti **troppo abbondanti**, ricchi di **grassi** o **fritti**, così come l'abitudine a saltare il **pranzo** per poi recuperare abbuffandosi a **cena**, l'eccesso di cibi **speziati**, **caffè** e bevande gassate, sono alcune abitudini alimentari che possono favorire l'insorgenza della cattiva digestione. Tra i derivati del **latte**, scegli quelli più digeribili come il Grana Padano DOP. Questo formaggio, infatti, apporta meno grassi del latte intero con cui è fatto (perché viene parzialmente decremato durante la lavorazione) e proteine ad alto valore biologico altamente digeribili, inoltre non contiene lattosio.
3. Evita di bere **alcolici**. L'alcol è un altro fattore che predispone alla dispepsia e non è affatto vero che aiuta a digerire come spesso si crede assumendo un amaro a fine pasto.
4. **Non fumare**. La nicotina, una volta entrata nell'organismo, aumenta la produzione di succo (acido) gastrico nello stomaco e riduce la produzione di prostaglandine, cioè sostanze normalmente protettive dello stomaco che stimolano i muscoli gastrointestinali e riducono la produzione di acido. Inoltre, fumare riduce anche la produzione di bicarbonato, che riveste le pareti dello stomaco, neutralizzando l'azione dei succhi gastrici.
5. Evita l'utilizzo di farmaci antinfiammatori non steroidei (FANS). Se ti sono stati prescritti, chiedi al tuo medico anche un protettore gastrico come l'inibitore di pompa protonica (omeprazolo).
6. Sotto indicazione del tuo medico curante, puoi ricorrere a farmaci procinetici. Questi medicinali sono ampiamente utilizzati nella dispepsia e hanno dimostrato buoni risultati terapeutici. La terapia di seconda linea con psicofarmaci può determinare importanti benefici. Naturalmente, **ogni tipo di terapia farmacologica deve necessariamente essere prescritta dal medico anche in caso si tratti di farmaci senza obbligo di prescrizione (banco)**.
7. Fai **attività fisica** regolare. L'esercizio fisico stimola la peristalsi (cioè il complesso delle onde di contrazione delle pareti degli organi cavi che condizionano o facilitano il transito del loro contenuto) e aiuta a digerire. Tuttavia, meglio non intraprendere intensa attività fisica subito dopo aver mangiato, altrettanto importante è evitare di coricarsi a stomaco pieno. Dopo aver consumato il pasto, si consiglia di fare una **passeggiata** a ritmo moderato in quanto, rilassando la muscolatura, favorisce lo svuotamento dello stomaco.
8. Verifica la concomitanza di altre **infezioni** (es: Helicobacter pylori) causa di gastrite e ulcere. In questo caso è fondamentale rivolgersi al proprio medico per definire un trattamento specifico di eradicazione con terapia antibiotica.
9. Evita ogni tipo di **stress**. Se sei frequentemente stressato il tuo apparato digerente potrebbe funzionare male, in questo caso è utile imparare ed eseguire esercizi anti-stress (es: meditazione).
10. Rassicurati sulla natura benigna della sindrome. Più del 70% dei soggetti con dispepsia non presenta alcuna patologia all'atto dell'endoscopia e viene quindi classificata come dispepsia funzionale. Solo in caso di segni e sintomi di allarme (calo ponderale, vomito, nausea, **disfagia**, ecc.) è opportuno procedere con ulteriori accertamenti come la gastroscopia diagnostica.