

ALIMENTAZIONE

## ALIMENTAZIONE PER GASTRITE E REFLUSSO



### Che cos'è la gastrite?

La gastrite è un **processo infiammatorio dello stomaco**, in particolare della sua mucosa, che può presentarsi sia in forma acuta che cronica. Il rivestimento interno dello stomaco (mucosa) ha l'importante funzione di proteggere l'organo dall'azione corrosiva dei succhi gastrici, pertanto diventa un problema quando viene danneggiato.

- La **gastrite acuta** è caratterizzata da lesioni spesso di tipo erosivo o emorragico causate, nella maggior parte dei casi, dall'**abuso di alcol** e/o di farmaci FANS (antinfiammatori non steroidei, es: aspirina) ed anche dallo stress.
- La **gastrite cronica** è invece caratterizzata dalla presenza di eritema, erosioni e dall'assenza di "rughe" sulla membrana gastrica la cui causa più frequente è l'**Helicobacter pylori**, un batterio molto diffuso nella popolazione che può essere diagnosticato anche con test non invasivi come quello del respiro (Urea Breath Test - UBT) e la ricerca dell'antigene fecale. La gastrite cronica può essere non atrofica o atrofica, cioè può presentare o meno una riduzione della massa dei tessuti, può interessare l'antrò, il corpo-fondo o entrambi e può associarsi all'**ulcera peptica**.

### Sintomi e diagnosi della gastrite

La gastrite cronica è frequente nella popolazione adulta sana, soprattutto dopo i quarantacinque anni d'età. Alcune persone che soffrono di tale disturbo sono asintomatiche (non manifestano segni della malattia), altre invece possono presentare diversi sintomi, quali:

- **dolore e/o bruciore di stomaco;**
- **dispepsia;**
- **nausea;**

- vomito;
- aerofagia;
- fastidiosa sensazione di pienezza;
- riduzione dell'appetito;
- alitosi e amaro in bocca;
- reflusso gastroesofageo.

I dolori allo stomaco che si manifestano a digiuno con un fastidio localizzato nella parte centrale della metà superiore dell'addome possono spesso recedere se si introducono alimenti, ma possono anche manifestarsi durante il pasto (sazietà precoce) oppure insorgere dopo, creando così un fastidioso senso di pienezza e gonfiore addominale.

Una forma più insidiosa di gastrite è quella in cui si verifica l'**atrofia della mucosa gastrica**: in questo caso può non essere presente una sintomatologia specifica e tale caratteristica può ritardare la diagnosi del disturbo, con un rischio elevato di carenza di **vitamina B12**. Questa vitamina si trova soprattutto negli alimenti di origine animale e ottime quantità sono contenute nel **Grana Padano DOP**.

Il quadro clinico nelle forme più frequenti di **gastrite acuta** da farmaci, alcol o stress comprende **dolore epigastrico** e **sanguinamento**.

La **diagnosi** richiede l'esame istologico di un campione di mucosa gastrica prelevato tramite gastroscopia.

### Alimentazione per gastrite: linee guida generali

Le seguenti raccomandazioni dietetiche hanno come scopo la **diminuzione della secrezione acida dello stomaco**, in quanto non esistono diete e/o restrizioni alimentari particolari in caso di gastrite. Tuttavia, una dieta qualitativamente e quantitativamente corretta può aiutare ad attenuare i sintomi dolorosi di questo disturbo.

- Imparare a conoscere il proprio corpo e a riconoscere quali sono gli alimenti che provocano il peggioramento dei sintomi, in particolare l'aumento di acidità una-due ore dopo il pasto;
- Privilegiare alimenti a basso contenuto di **grassi** per favorire lo svuotamento gastrico;
- Prediligere preparazioni semplici, come la cottura a vapore, ai ferri, sulla griglia o piastra, al forno e al cartoccio;
- Può essere utile, soprattutto nelle fasi acute della malattia, frazionare l'alimentazione in pasti piccoli e frequenti (colazione, spuntino, pranzo, merenda e cena). L'abitudine di consumare pasti piccoli e frequenti aiuta a tamponare l'acidità di stomaco che aumenta nei periodi di digiuno prolungato.

### Gastrite: quali cibi devo evitare?

- Alcol (inclusi vino e birra), in quanto vi è un rapporto diretto tra il suo consumo e la gastrite legato alla sua capacità di danneggiare la mucosa gastrica;
- Salse con panna, sughi cotti con abbondanti quantità di olio, margarine, burro, strutto e altri alimenti ricchi di grassi;
- Dolci farciti con creme;
- Bevande gassate, liquidi caldi o troppo caldi;
- Brodo di carne, estratti per brodo, estratti di carne e minestre già pronte con tali ingredienti;
- Alimenti fritti, in quanto aumentano il contenuto di **acroleina** che peggiora l'infiammazione della mucosa gastrica;
- Insaccati come mortadella, salame, salsiccia, pancetta, coppa, ciccioli, cotechino, zampone, etc.;
- Tonno in scatola, acciughe, pesce in salamoia o affumicato e piatti pronti. Alcuni di questi cibi, fra cui quelli conservati sotto sale, aumentano notevolmente la possibilità di contrarre l'*Helicobacter Pylori*;
- Carni molto cotte come stracotti, gulasch e bolliti di carne;
- Grasso visibile di carni e affettati;
- Frutta secca;
- Formaggi piccanti e fermentati. Per quanto riguarda **latte e yogurt** parzialmente scremati, poiché hanno un ruolo tampone solo transitorio cui segue una potente e prolungata stimolazione delle secrezioni gastriche, sono da consumare con moderazione;
- Bevande e cibi contenenti sostanze nervine (es: caffeina) come caffè, tè di tutti i tipi, cola, guaranà, cacao, matè ed altre bevande a base di metilxantine poiché, se assunte in quantità elevate, stimolano la secrezione acida;

- Cioccolato, agrumi e succo d'agrumi, pomodoro (soprattutto crudo) e succo di pomodoro, cipolla, peperoni, aglio, peperoncino, pepe, menta devono essere limitati, in quanto aumentano la sintomatologia del reflusso gastroesofageo e potrebbero peggiorare la gastrite.

### Gastrite: cosa posso mangiare?

- Pasta, riso, avena e cereali in genere, meglio se **integrali**. In alternativa, si possono consumare le patate;
- Pane **ben cotto**, senza o con poca mollica, leggermente tostato, oppure crackers, fette biscottate, grissini, etc.;
- Frutta matura e verdura **di stagione**, variando i colori per favorire la corretta assunzione di **vitamine, sali minerali, fibre** e **antiossidanti**. Tra le verdure, prediligere finocchi, carote, zucchine e cavolo perché possono attenuare i dolori di stomaco;
- **Olio extra vergine di oliva** a crudo, aggiunto con moderazione e dosato con il cucchiaino;
- Carni magre (es. pollo, tacchino, coniglio) e private dal grasso visibile;
- Affettati quali prosciutto crudo, cotto, speck, bresaola, affettato di tacchino e pollo, purché privati del grasso visibile (da consumare massimo due volte a settimana);
- **Pesce fresco**, per garantire un corretto introito di acidi grassi essenziali (Omega-3 e 6);
- Formaggi quali primo sale, fiocchi di latte, mozzarella di vacca o parzialmente decremati durante la lavorazione come il Grana Padano DOP. Questo formaggio, inoltre, è **naturalmente privo di lattosio** e può essere consumato anche da chi ne è intollerante;
- Acqua. Bisogna berne piccole quantità durante i pasti, ma non meno di 1,5 litri al giorno;
- Tisane e infusi non zuccherati a base di finocchio, camomilla, malva e liquirizia.

### Gastrite: consigli pratici

- **Non fumare**: il fumo contribuisce a danneggiare la mucosa gastrica;
- Consumare i pasti ogni giorno a orari regolari;
- I pasti devono inoltre essere consumati con calma. La fretta è nemica della gastrite. Masticare lentamente favorisce la digestione;
- Non andare a dormire e, in generale, non sdraiarsi subito dopo aver mangiato;
- La gastrite tende a riacutizzarsi nel cambio di stagione, in particolare con l'arrivo della primavera perché fisiologicamente aumenta la secrezione di acidi e l'*Helicobacter Pylori* potrebbe approfittarsi dell'abbassamento delle difese immunitarie tipico di questo periodo. Pertanto, bisogna prestare maggiore attenzione in questo momento dell'anno;
- Quando la fase acuta della gastrite è passata, è bene fare delle prove mangiando piccole quantità di determinati alimenti (quelli ritenuti più a rischio per l'insorgenza o il peggioramento del disturbo). Esiste infatti una certa variabilità individuale a causa della quale alcuni cibi controindicati per qualcuno potrebbero essere ben tollerati da altri;
- Fare una passeggiata al termine del pasto, in quanto può essere utile per favorire la digestione.

Collaborazione scientifica **Dott.ssa Laura Iorio**, medico specializzato in Scienze dell'Alimentazione.