

ALIMENTAZIONE

ALIMENTAZIONE PER ULCERA DUODENALE



Che cos'è l'ulcera duodenale?

L'**ulcera duodenale** è una lesione, superficiale o profonda, che colpisce il rivestimento interno del **duodeno** (la prima porzione di intestino tenue), in particolare interessa il **bulbo** o **ampolla duodenale** (segmento iniziale della prima parte di duodeno). L'ulcera duodenale si sviluppa in seguito all'esposizione diretta del rivestimento intestinale con i succhi gastrici (altamente corrosivi), non adeguatamente ostacolati dal muco protettivo. Questa è la forma di ulcera peptica **più diffusa** nella popolazione, può comparire a qualsiasi età (soprattutto nelle persone adulte e anziane) e colpisce con maggior frequenza gli uomini.

Cause dell'ulcera duodenale

Le cause specifiche dell'insorgenza dell'ulcera duodenale non sono attualmente note con certezza, certo è che lo **squilibrio tra i fattori aggressivi** (acidità dei succhi gastrici) e i **meccanismi protettivi** dell'organismo ricopre un ruolo molto importante. Alcune delle cause più frequenti di ulcera duodenale possono essere:

- assunzione di **farmaci gastrolesivi**, come cortisonici e antinfiammatori non steroidei (detti anche FANS, ad es: acido acetilsalicilico, ibuprofene, paracetamolo, etc.), ingeriti a stomaco vuoto o senza prima aver utilizzato un gastroprotettore;
- infezioni dovute al batterio **Helicobacter pylori (HP)**, l'unico capace di sopravvivere in un ambiente estremamente acido e di danneggiare il rivestimento mucoso dell'intestino.

Sintomi e complicanze dell'ulcera duodenale

Il principale sintomo dell'ulcera duodenale è un **dolore sordo, bruciante e ricorrente**, che può comparire per qualche minuto fino a qualche ora, generalmente localizzato tra l'ombelico e la parte inferiore dello sterno. Rispetto all'ulcera gastrica, quella duodenale si caratterizza per un **dolore più importante** che, di norma, si

manifesta durante la notte causando un brusco risveglio nella persona che ne soffre. Seppur alleviato dall'introduzione di cibo, il dolore tende a ricomparire a distanza di due-tre ore dall'ultima percezione dolorosa. Tale sintomo può essere accompagnato anche da:

- **perdita di peso;**
- **inappetenza;**
- **gonfiore addominale, nausea** e **vomito** (sintomi di un'ostruzione che interessa anche il canale pilorico).

L'ulcera duodenale, se non prontamente riconosciuta e trattata, può andare incontro a complicanze che rappresentano vere e proprie emergenze cliniche come l'**emorragia digestiva**. La parete dell'intestino è più sottile di quella dello stomaco, pertanto sono più frequenti le emorragie che possono anche essere proprio il primo segno evidente della malattia. In questo caso, si avranno sintomi come:

- **ematemesi** (vomito di sangue fresco o caffèano);
- **ematochezia** (sangue nelle feci);
- **melena** (feci catramose nere);
- **debolezza;**
- **forte sudorazione;**
- **sincope.**

Altre complicanze dell'ulcera al duodeno sono rappresentate dalla **perforazione** della membrana intestinale, che si verifica quando la lesione oltrepassa completamente la parete permettendo così il passaggio del materiale intestinale nella cavità peritoneale, la **pancreatite acuta** e l'**ostruzione** causata da spasmo ed edema dell'ulcera.

Diagnosi e terapia dell'ulcera duodenale

È bene che la **diagnosi** di ulcera duodenale sia effettuata da un **medico gastroenterologo** attraverso un esame endoscopico detto **esofagogastroduodenoscopia (EGDS)**, che permette di mettere in evidenza l'estensione dell'eventuale danno. Durante l'EGDS il medico preleva una piccola porzione di mucosa intestinale per l'esame istologico, che può determinare la possibile presenza del batterio HP. Quest'ultimo può essere rilevato anche con accertamenti meno invasivi (es. esami del sangue, delle feci, test del respiro).

La **terapia dell'ulcera al duodeno** si basa invece su farmaci che sono in grado di ridurre l'acidità dei succhi gastrici. Tra quelli più usati, in particolare, vi sono gli **inibitori di pompa protonica** (famiglia omeprazolo) ma, se si è in presenza di un'infezione da HP, occorre una terapia antibiotica in grado di debellare completamente l'infezione. Oltre ai farmaci, una corretta alimentazione e in generale uno stile di vita sano e dinamico favoriscono la guarigione della malattia.

Alimentazione per ulcera duodenale: linee guida generali

- Ridurre il consumo di **grassi**
- Incrementare il consumo di **fibra alimentare**
- Evitare i cibi che stimolano la secrezione gastrica e quelli che possono irritare la mucosa intestinale (vedi capitoli successivi)
- Mangiare in modo regolare, consumando ogni giorno **colazione**, spuntino, **pranzo**, **merenda** e **cena**
- Privilegiare alimenti che contengono microelementi con proprietà antibatteriche per sfavorire la crescita del batterio HP (vedi capitoli successivi)
- Cucinare senza aggiungere grassi, preferire **preparazioni semplici** come la cottura a vapore, al cartoccio, in forno, in pentola a pressione o alla piastra senza però formare crosticine croccanti (parti bruciate). Sconsigliati gli alimenti che per la loro preparazione prevedono impanatura, frittura e, in generale, abbondanti quantità di grassi (olio, burro, etc.) e lunghi tempi di cottura.

Alimentazione per ulcera duodenale: quali cibi devo evitare?

- **Alcool**, inclusi birra e vino, in quanto è nota la sua capacità di danneggiare la mucosa dell'intestino
- Condimenti e alimenti ricchi di grassi, soffritti e pietanze che richiedono una lunga cottura: salse con panna, sughi cotti con abbondanti quantità di olio, margarina, burro, strutto, dolci con creme o farciti con

preparazioni molto elaborate, etc.

- Bevande gassate (es: cola, aranciata, acqua frizzante) e bevande troppo calde
- Brodo di carne, estratti per brodo, estratti di carne e minestre già pronte che contengono tali ingredienti, in quanto stimolanti della secrezione gastrica
- Dadi da cucina
- **Alimenti fritti**, in quanto la frittura aumenta il contenuto di acroleina (sostanza tossica) nei cibi, peggiorando così l'infiammazione della mucosa dell'intestino
- Insaccati grassi come mortadella, salame, salsiccia, pancetta, coppa, ciccioli, cotechino, zampone, etc. Evitare quelli che contengono nitrati o nitriti
- Tonno in scatola, acciughe, pesce in salamoia o affumicato, piatti pronti e alimenti in scatola in generale
- Carni molto cotte come stracotti, gulasch e bolliti
- Grasso visibile di carni e affettati
- Formaggi piccanti e fermentati
- Bevande e alimenti che contengono sostanze nervine come la caffeina o la teina: caffè, tè di tutti i tipi, cola, energy drink, guaranà, cacao, matè ed altre bevande con metilxantine, poiché stimolano la secrezione acida dello stomaco
- **Cioccolato**, agrumi e succo d'agrumi (spremute), pomodoro (soprattutto crudo) e succo di pomodoro, cipolla, peperoni, aglio, peperoncino, pepe, menta. Alcuni di questi alimenti possono essere tollerati su base individuale.

Alimentazione per ulcera duodenale: quali cibi devo limitare?

- **Latte e yogurt**, poiché questi alimenti svolgono un ruolo "tampone" solo transitorio in caso di ulcera. Due o tre ore dopo la loro ingestione segue, infatti, una potente e prolungata stimolazione delle secrezioni gastriche. Meglio quindi prediligere latte e yogurt parzialmente scremati o con un minor apporto di grassi come il **Grana Padano DOP**. Questo formaggio viene parzialmente decremato durante la sua lavorazione, perciò contiene circa il 50% di grassi in meno rispetto a quelli del latte intero con cui è prodotto. Tuttavia il latte, lo yogurt, ma anche i formaggi freschi e magri contengono **lattoferrina**, una glicoproteina della famiglia della transferrina con **proprietà antibatteriche** (chela gli ioni di ferro, quindi limita la disponibilità di questo elemento ai batteri). Tali alimenti potrebbero pertanto aiutare a prevenire l'infezione da Helicobacter Pylori.

Alimentazione per ulcera duodenale: cosa posso mangiare?

- Patate, pasta, riso, avena e altri tipi di cereali, preferendo quelli **integrali**
- Pane ben cotto (crosta)
- Frutta matura, cercando di variare il più possibile i colori per favorire un'adeguata assunzione di **vitamine, sali minerali e antiossidanti**. Per aumentarne la digeribilità si consiglia di consumarla cotta (es: mele cotte), alternandola però con quella cruda ed evitando la frutta che provoca maggiore acidità (da riconoscere su base individuale). Alcuni frutti hanno mostrato un'attività batteriostatica in vitro contro il batterio HP e, pertanto, possono aiutare nella prevenzione della malattia: mirtillo, lampone ed estratti di fragola, mora e mirtillo
- Ortaggi freschi o cotti (possibilmente **di stagione**) che siano di facile **digestione**, come zucchine, carote, fagiolini, insalata verde, finocchi e **cavoli**
- Carni magre e private del grasso visibile, preferibilmente cucinate al vapore o in padella (griglia) con la minima aggiunta di grassi, facendo però attenzione a non formare crosticine o parti bruciate
- **Pesce** fresco e magro, preferibilmente cucinato al vapore o in padella con la minima aggiunta di grassi
- Formaggi magri come primo sale, fiocchi di latte, crescenza, etc. oppure stagionati ma con una minor quantità di grassi rispetto ad altri invecchiati, come il Grana Padano DOP. Questo formaggio, inoltre, è **naturalmente privo di lattosio** e può offrire tutti i buoni nutrienti del latte vaccino anche a chi ne è intollerante (**proteine** ad alto valore biologico con i 9 aminoacidi essenziali, calcio, importanti vitamine e minerali)
- Miele, in particolare quello di quercia e di manuka poiché hanno mostrato un potere batteriostatico in vitro contro l'HP. Va tuttavia assunto in piccole quantità (un cucchiaino da caffè) e preferibilmente lontano dai pasti;
- **Probiotici**. Alcuni ceppi probiotici hanno mostrato un'attività antibatterica nei confronti del batterio

Helicobacter Pylori, anche se la sicura eradicazione avviene con la terapia antibiotica.

Alimentazione per ulcera duodenale: consigli pratici

- **Non fumare**, in quanto il fumo contribuisce a danneggiare la mucosa intestinale perché stimola la secrezione dei succhi acidi e ostacola la guarigione dell'ulcera
- Masticare lentamente, frantumando accuratamente il cibo in bocca. Questo comportamento facilita la corretta digestione
- Identificare tempestivamente segni e sintomi di complicanze: ematemesi (vomito di sangue fresco o caffèano), ematochezia (sangue nelle feci) e melena (feci catramose nere) insieme ad altri sintomi sistemici come debolezza, ipotensione arteriosa, sudorazione, sincope
- Nel caso in cui l'ulcera sia stata causata dall'assunzione di cortisonici o altri farmaci antinfiammatori, rivolgersi al proprio medico curante per concordare l'immediata sospensione
- Allontanare lo stress, in quanto può peggiorare la sintomatologia dell'ulcera duodenale

Collaborazione scientifica:

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