

Con il termine gastrite, si fa riferimento a un danno a carico della mucosa gastrica, una infiammazione acuta o cronica della mucosa gastrica.

La gastrite acuta è riferita ad un insieme di condizioni a causa quasi sempre nota caratterizzata da lesioni endoscopicamente evidenzabili spesso di tipo emorragico o erosivo dovuto nella maggior parte dei casi a alcool o farmaci (FANS). Il quadro clinico nelle forme più frequenti di gastrite acuta da farmaci o da stress, comprende dolore epigastrico e sanguinamento.

La gastrite cronica è frequente nella popolazione adulta sana, soprattutto dopo i 45 anni, può associarsi all'ulcera peptica. Molte persone con gastrite cronica sono asintomatiche, la diagnosi è unicamente istologica. L'*Helicobacter pylori* è la causa più frequente di gastrite cronica.

L'*Helicobacter pylori* è un batterio attualmente diffuso nel 30-50% della popolazione dei paesi industrializzati e nel 69% della popolazione italiana. Alcuni cibi fra cui i cibi conservati sotto sale e ricchi di nitrosamine, aumentano notevolmente la possibilità di contrarre l'*Helicobacter pylori*.

Una forma insidiosa di gastrite è quella in cui si verifica l'atrofia della mucosa gastrica; in questa forma può non essere presente una sintomatologia specifica e ciò può ritardare la diagnosi con un rischio elevato di carenza di cobalamina (Vit. B12).

Il dolore a volte descritto come bruciore è il sintomo più evidente: spesso sveglia il paziente anche di notte e solitamente viene alleviato dall'ingestione di cibo.

- Non esistono diete e/o restrizioni particolari, le raccomandazioni dietetiche hanno come obiettivo la diminuzione della secrezione acida dello stomaco.
- Una dieta quantitativamente corretta può migliorare o attenuare i sintomi dispeptici.
- Eccessive restrizioni dietetiche o proibizioni qualitative devono considerarsi non necessarie
- Vi è un rapporto diretto tra consumo di alcool e gastrite in quanto l'alcool è in grado di danneggiare la mucosa gastrica.
- Il latte ha un ruolo tampone solo transitorio a cui segue una potente e prolungata stimolazione delle secrezioni gastriche.
- La famosa dieta "in bianco" è spesso troppo ricca di grassi e proteine e quindi sbilanciata

Avvertenza: I consigli dietetici forniti sono puramente indicativi e hanno scopo educativo, ma possono richiedere adattamenti sulla base della situazione clinica individuale. Prima di procedere a cambiamenti di dieta è bene rivolgersi al proprio medico curante.

Autore: Prof.ssa Francesca Pasqui, Corso di Laurea in Dietistica, Università di Bologna

pag. 1 di 2



*Consorzio Tutela Grana Padano*



Fondo europeo agricolo per lo sviluppo rurale: l'Europa investe nelle zone rurali  
Organismo responsabile dell'informazione: Consorzio Tutela Grana Padano  
Autorità di gestione designata per l'esecuzione:  
Regione Veneto - Direzione Piani e Programmi Settore Primario



**Pur se non esistono studi nella letteratura scientifica che riportino indicazioni dietetiche precise, possiamo elencare alcuni consigli che possono essere utili per alleviare il dolore**

- Imparare a riconoscere quali sono gli alimenti che provocano il peggioramento dei sintomi
- Evitare la assunzione frequente di latte perché 2-3 ore dopo la sua ingestione stimola le secrezioni acide.
- La secrezione acida viene stimolata anche da caffè e spezie ma solo se assunte in quantità elevate; pertanto è consigliabile ridurre, compatibilmente con la propria tollerabilità individuale, caffeina e altre bevande con metilxantine (caffè, tè, coca cola, cioccolato)
- Evitare le bevande gassate, bevande calde o troppo calde.
- Sconsigliati brodo di carne, estratti per brodo, estratti di carne, minestre già pronte con tali ingredienti.
- Evitare la frutta secca
- Evitare le frittiture ( aumentano il contenuto di acroleina, che peggiora l'infiammazione della mucosa )
- Sconsigliati i formaggi piccanti e fermentati e gli insaccati (mortadella, salame, salsiccia, pancetta, coppa, ciccioli, cotechino e zampone)
- Preferire pane ben cotto, crackers, fette biscottate,
- Scegliere frutta matura, verdura di stagione variando la qualità per favorire un idoneo introito di vitamine e sali minerali
- Prediligere preparazioni semplici
- Preferire grassi vegetali (olio extra vergine di oliva)
- Evitare alcool, alcolici e superalcolici

### N.B.

Soprattutto nelle fasi acute, può essere utile frazionare l'alimentazione in pasti piccoli e frequenti ( colazione, pranzo, cena e due spuntini) preferendo le preparazioni semplici e digeribili (senza intingoli e salse privilegiando cottura al vapore, ai ferri, alla griglia, alla piastra, a lessso, al forno, al cartoccio).

### Da ricordare:

Il fumo contribuisce a danneggiare la mucosa gastrica

Avvertenza: I consigli dietetici forniti sono puramente indicativi e hanno scopo educativo, ma possono richiedere adattamenti sulla base della situazione clinica individuale. Prima di procedere a cambiamenti di dieta è bene rivolgersi al proprio medico curante.

Autore: Prof.ssa Francesca Pasqui, Corso di Laurea in Dietistica, Università di Bologna

pag. 2 di 2

