

Newsletter Giugno 2017

BRUCIORE DI STOMACO

a cura di Dott.ssa Anna Vignandel, Dietista e Consulente Nutrizionale



STUDIO DIETISTICO
DR.SSA FRANCESCA PAVAN



BRUCIORE DI STOMACO? TIENILO SOTTO CONTROLLO

Ciò che comunemente definiamo **“bruciore di stomaco”** è, in realtà, una vera e propria patologia che colpisce un numero sempre crescente di individui e che in medicina viene chiamata malattia da reflusso gastro-esofageo (MRGE).

La malattia da reflusso gastro-esofageo identifica la risalita di materiale gastrico nell'esofago. Si tratta di un evento fisiologico

comune, spesso asintomatico, che si verifica più frequentemente dopo i pasti.



Il “bruciore di stomaco” diviene evento patologico quando i sintomi rischiano di compromettere il benessere psico-fisico della persona.

L'incidenza attuale è stimata in circa 120 nuovi casi su 100.000 abitanti e colpisce prevalentemente il sesso maschile.

Rappresenta, inoltre, uno dei motivi di maggiore richiesta di visita presso i medici di base.

Sintomi

I sintomi "tipici" del reflusso gastroesofageo sono rappresentati dalla sensazione di bruciore allo stomaco dietro lo sterno (pirosi retro sternale) e dalla percezione di risalita di liquido dallo stomaco verso l'esofago con sapore amaro e acido all'interno della cavità orale (rigurgito). Possono verificarsi sintomi aspecifici, come raucedine o tosse cronica e sintomi "atipici" come gonfiore addominale postprandiale e/o dolore toracico.

Cause

Diversi sono i fattori che determinano l'insorgere di questa patologia, che deriva essenzialmente da un malfunzionamento della barriera anatomica posta tra stomaco e esofago che dovrebbe impedire la risalita del contenuto gastrico. Questa barriera anatomica è

costituita da molteplici strutture, le più importanti sono lo sfintere esofageo inferiore (SEI) e il diaframma. La risalita del contenuto dello stomaco viene controllata dal SEI attraverso dei rilasciamenti transitori e prolungati (10-30 secondi) che sono fisiologici in ogni individuo.



È visto che in soggetti che riferiscono di avere una sensazione di bruciore i rilasciamenti sono più frequenti rispetto al normale, nei soggetti, invece, con malattia da reflusso più grave ai rilasciamenti più frequenti si associa anche una riduzione della pressione del SEI. I fattori che influenzano la pressione del SEI possono essere di

derivazione: ormonale, meccanica, farmacologica, alimentare e dietetica.

Il sovrappeso, soprattutto se caratterizzato da depositi di grasso addominale, può avere un ruolo importante. Infatti, l'accumulo di grasso comporta un aumento della pressione all'interno del compartimento addominale e quindi dello stomaco, che tende a spingere ciò che è in esso contenuto verso l'alto.

Altre condizioni che possono contribuire alla malattia da reflusso gastroesofageo sono rappresentate da: fumo di sigaretta, alcune malattie neurologiche autoimmuni, assunzione continua di alcuni farmaci e stress.

Alcuni comportamenti e alimenti possono predisporre o aggravare la sintomatologia da reflusso, aumentando l'acidità gastrica e/o favorendo il rilascio dello sfintere esofageo inferiore responsabile della risalita del contenuto dello stomaco nell'esofago.

<ul style="list-style-type: none">• Alimenti grassi• Alcolici• Cioccolato• Menta, aglio, cipolla• Fumo di sigaretta	<i>Agenti in grado di ridurre la pressione dello sfintere esofageo inferiore (SEI)</i>
<ul style="list-style-type: none">• Pomodoro, succo di agrumi• Caffè, anche decaffeinato• Spezie• Cibi molto caldi o molto freddi	<i>Agenti in grado di irritare la mucosa esofagea</i>
<ul style="list-style-type: none">• Gravidanza• Sovrappeso e Obesità• Posizione clinostatica (sdraiati)• Pasti abbondanti• Indumenti e/o cinture strette	<i>Altri fattori che possono favorire il reflusso esofageo</i>

La malattia da reflusso gastroesofageo può comportare complicanze quali esofagite, ulcera, etc...; pertanto, è importante rivolgersi al proprio medico per effettuare una diagnosi, indagare le cause e valutare quali accorgimenti adottare per evitare un progredire della malattia.

Raccomandazioni dietetiche generali

✓ Evitare i pasti abbondanti, effettuare pasti piccoli e frequenti (5 pasti/die)

✓ Privilegiare un'alimentazione a ridotto contenuto di grassi






✓ Evitare cibi e bevande troppo calde o troppo fredde

✓ Evitare l'assunzione di abbondanti quantità di liquidi durante i pasti, gli stessi vanno sorseggiati lentamente nel corso della giornata

✓ Mangiare lentamente, masticando adeguatamente

Le misure dietetiche cercano di ridurre il reflusso con conseguente riduzione della sensazione di bruciore. Gli alimenti di per sé non causano danni, ma possono peggiorare la situazione in quanto possono aumentare la secrezione acida e la distensione dello stomaco.

Pertanto, è opportuno, in persone affette da reflusso gastroesofageo, adottare alcune regole comportamentali e alimentari per evitare di aggravare la sintomatologia.

ALIMENTI NON CONSENTITI	ALIMENTI CONSENTITI CON MODERAZIONE	ALIMENTI CONSENTITI E CONSIGLIATI	
Pane con mollica	Muesli	Pane senza mollica, tostato Cereali integrali	
Carni molto cotte e cotte con olio o grassi: stracotti, bolliti, ragù Grasso visibile della carne e degli affettati	Affettati e insaccati magri privati del grasso visibile (crudo, cotto, bresaola)	Carne di pollo, tacchino, coniglio, vitello, maiale (nei tagli più magri)	
Alcolici e superalcolici Caffè anche decaffeinato, tè, bevande gassate	Succhi di frutta	Acqua naturale (non meno di 1,5 litri al giorno)	
Agrumi e succo d'agrumi Pomodoro (soprattutto crudo) e succo di pomodoro Cipolla e aglio crudi Peperoni, peperoncino, pepe Menta	Cipolla e aglio cotti Porro	Mela Pera Banana Carote Zucchine Finocchi Carciofi Patate	
Panna Formaggi grassi (gorgonzola, mascarpone) Condimenti (burro, margarina)	Formaggi stagionati (grana, parmigiano, asiago)	Latte e/o yogurt scremati o parzialmente scremati Formaggi freschi (primo sale, fiocchi di latte, mozzarella vaccina)	

Regole comportamentali

- ✓ Smettere di fumare. Una notevole quantità di aria viene ingerita fumando, questa può favorire il reflusso e, inoltre, le sostanze contenute nelle sigarette hanno un notevole potere irritante sull'intero apparato digerente
- ✓ Evitare di indossare cinture o abiti molto stretti in vita perché aumentano la pressione sull'addome
- ✓ Evitare di svolgere attività fisica a stomaco pieno, lasciare passare almeno 1-2 ore prima di fare esercizi, soprattutto se interessano la muscolatura addominale
- ✓ Evitare di sdraiarsi subito dopo i pasti. Aspettare almeno 2-3 ore prima di coricarsi
- ✓ Alzare la parte anteriore del letto di 10-15 cm: aiuta a mantenere l'esofago in posizione verticale anche quando si è sdraiati e impedisce la risalita di materiale acido dallo stomaco, evitare, invece, di utilizzare molti cuscini
- ✓ In presenza di sovrappeso/obesità: ridurre gradualmente peso e la circonferenza addominale, attraverso un'alimentazione ipocalorica equilibrata ed un regolare esercizio fisico



La dott.ssa Anna Vignandel si è brillantemente laureata in Dietistica presso l'Università degli Studi di Padova Facoltà di Medicina e Chirurgia nel 2011.

Ha orientato fin dai tempi universitari la sua formazione al trattamento dei Disturbi del comportamento alimentare collaborando anche all'interno del Centro per i Disturbi Alimentari e del Peso DCAP di Portogruaro USSL n. 10.

Dal 2011 svolge la libera professione occupandosi di Counselling nutrizionale, educazione alimentare e terapeutica in situazioni fisiologiche e patologiche per le diverse fasce d'età.

Inoltre si occupa all'interno della ristorazione collettiva e scolastica, della redazione di menù per l'utenza scolastica, controllo e gestione delle diete speciali per soggetti con allergie e intolleranze.

Dal 2014 collabora con lo Studio Dietistico Pavan, occupandosi di attività clinica ambulatoriale.

Segue annualmente corsi di aggiornamento e convegni aderendo al Programma di Formazione Continua in Medicina.



Per informazioni
Studio Dietistico Pavan
Via Giovanni Falcone 16 Musile di Piave VE
tel 0421 331981 fax 0421 456889
www.studiodietisticopavan.it