

Acidità di stomaco: stare meglio in dieci mosse

Alimentazione sbilanciata, stress, farmaci e abitudini sbagliate sono tra le cause dell'iperacidità gastrica, che colpisce ormai trasversalmente a tutte le età. Ma basta seguire alcuni semplici consigli per avere uno stomaco sano, senza fastidi né dolori.

di Beatrice Salvemini

Stress, cattive abitudini alimentari, abuso di bevande irritanti o anche di certi farmaci: le cause del classico bruciore di stomaco posso-

no essere diverse e sono moltissime le persone che ne soffrono. Cosa succede è presto detto: l'anello muscolare posto tra la parte inferiore del-

l'esofago e l'ingresso dello stomaco si allenta e non si chiude più perfettamente, causando la risalita del contenuto acido dello stomaco. Si avverte

quindi quel fastidioso reflusso che infiamma l'esofago e il cavo orale e può attaccare anche le vie respiratorie, la laringe e i denti; non di rado si associano sintomi come raucedine e asma. Se l'acidità di stomaco appare frequentemente, esofago e laringe subiscono una vera e propria «corrosione» e il processo infiammatorio può portare a modificazioni nella mucosa causando emorragie e, nel peggiore ed estremo dei casi, anche sviluppo di tumori.

In condizioni normali, lo stomaco è dotato di un sottile strato di muco speciale per resistere all'attacco dell'acido cloridrico necessario a innescare la digestione; il flusso ematico e le prostaglandine prodotte dalle cellule gastriche proteggono la mucosa e ne impediscono l'erosione. Se però si verifica uno squilibrio, questo meccanismo di difesa viene a mancare e, in casi gravi, si può arrivare anche all'ulcera.

Dieci regole d'oro

Cosa fare dunque per mantenere lo stomaco in salute ed evitare il fastidio e i rischi associati all'iperacidità? Ci sono senz'altro alcune regole d'oro da tenere in considerazione.

1 Evitate lo stress. Spesso a seguito di emozioni intense, come paura, stress, rabbia, ansia o nervosismo, si avvertono gonfiore, bruciore, nausea, inappetenza e, nei casi peggiori, crampi addominali, vomito e diarrea. Le sensazioni di «pancia» influenzano il nostro benessere perché le emozioni vengono somatizzate. Non di rado a chi soffre di problemi gastrici vengono prescritti farmaci antidepressivi, a dimostrazione del fatto che una buona funzionalità gastrica dipende fortemente dal nostro stato d'animo. Questo si verifica perché lo stomaco si comporta come un vero e proprio «secondo cervello», costituito da una fitta rete di cellule nervose in collegamento con il cervello centrale, ed è in grado di liberare neurotrasmettitori come la serotonina. Quando la mente è in una condizione di forte stress, le fibre nervose simpatiche inviano un segnale di emergenza allo stomaco, che si contrae causando tensione addominale, alterazione della motilità e della produzione degli acidi e delle molecole coinvolte nei processi digestivi. Il cervello centrale «ordina» a quello addominale di rilasciare più serotonina per riequilibrare lo stato d'animo, ma questo eccessivo rilascio ormonale spesso causa fastidi significativi. A seguito dello stress si ha anche una maggior produzione di cortisolo, che a sua volta aumenta la produzione di HCl, causando acidosi. Se la situazione si protrae a lungo si scatenano gastriti e ulcere. È quindi assolutamente indispensabile cercare di evitare le situazioni che ci sottopongono a forti stress oppure occorre apprendere tecniche, come per esempio la meditazione e il training autogeno, che aiutino a gestire le forti emozioni negative.

2 Attenzione a certi farmaci. I cosiddetti Fans, farmaci antinfiammatori non steroidei, e gli inibitori di pompa, la cui assunzione oggi è estremamente diffusa, possono favorire l'insorgenza di disturbi gastrici e acidi-

Corso Internazionale Sivananda Formazione Insegnanti di Yoga

Dal 4 agosto al 2 settembre 2018 a Bracciano

Corso intensivo di 4 settimane
riconosciuto internazionalmente.
Comprende tutti gli aspetti dello
yoga, sia teorici che pratici.



Vacanze Yoga

a luglio e agosto
Per ricaricare il corpo, la mente
e lo spirito. Aperte a tutti i livelli



www.sivananda-yoga-roma.it

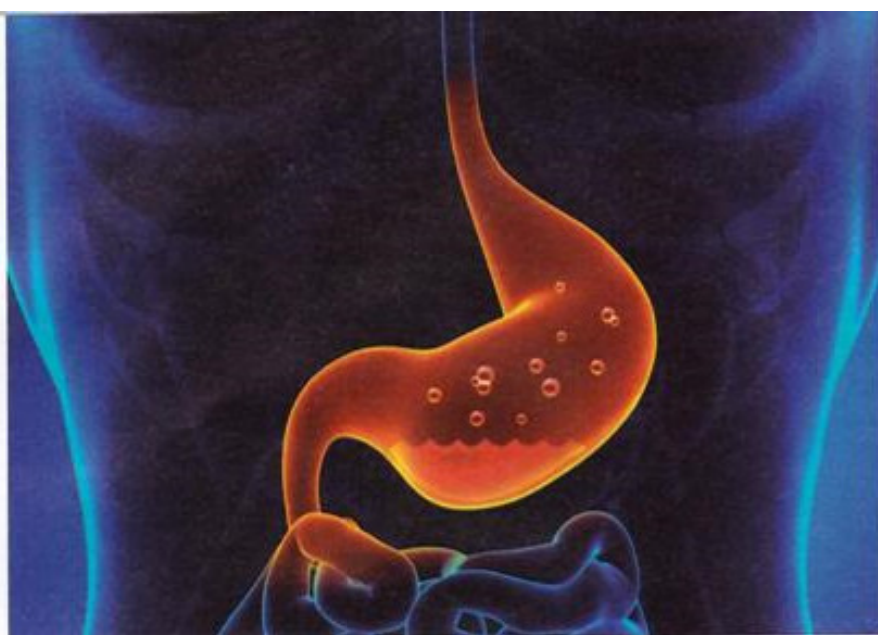
7x7® AlcaTè Tisana alle erbe



Miscela di erbe per un equilibrio consapevole

- aumenta il benessere
- ricetta straordinaria: contiene erbe, semi, spezie, radici e fiori accuratamente selezionati
- profumo delicato e piacevole al gusto
- salutare e gradevole
- calda o fredda, un vero piacere
- valido accompagnamento nelle cure disintossicanti e di benessere
- acquistabile sfusa o in pratiche bustine

Living Natura Sas, via San Giacomo 25, Perca (Bz)
tel 0474 401415 - info@livingnatura.com - www.livingnatura.com



tà. I Fans, che a volte vengono assunti anche per problematiche banali, come mal di testa o dolori muscolari, riducono la sintesi di muco e bicarbonato e danneggiano il flusso sanguigno della mucosa, quindi occorre fare molta attenzione. Una buona alternativa può essere la *Boswellia*, pianta con azione antinfiammatoria che non danneggia la mucosa gastrica. Un'altra categoria di farmaci a rischio è rappresentata dagli inibitori di pompa protonica (Ipp), somministrati proprio per alleviare sintomi come bruciore, dolori e crampi a stomaco e addome, gonfiore, eruttazioni, senso di pesantezza e tensione addominale, ma che possono dare dipendenza e, a lungo andare, peggiorare la situazione. Questi farmaci inducono un innalzamento del pH gastrico sopra ai valori normali di 3-5, inibendo l'azione della pepsina, enzima deputato alla digestione delle proteine. Inizialmente si avverte una sensazione di benessere generale, ma in assenza di un'adeguata secrezione di acido cloridrico il danno è doppio: oltre alla pepsina vengono inibiti gli altri enzimi digestivi, in quanto il pancreas funziona bene con un pH acido, e quindi il segnale non parte. In secondo luogo il sistema immunitario si indebolisce, in quanto le secrezioni acide costituiscono un meccanismo di difesa per neutralizzare virus, batteri e muffe. Recenti studi hanno addirittura evidenziato che soggetti che fanno uso di Ipp sono maggiormente soggetti a polmoniti e bronchiti, in quan-

to la mancanza di acidi gastrici permette ai batteri intestinali di risalire il tubo digerente, arrivando alla gola e causando infezioni. Allo stesso modo si possono verificare alterazioni della flora batterica intestinale, con ricorrenti diarree. Altro rischio legato all'utilizzo di questi farmaci è un malassorbimento intestinale con carenza di vitamina B12: gli antiacidi riducono infatti anche il fattore intrinseco dello stomaco, indispensabile per l'assorbimento di questa importante vitamina; le conseguenze, gravi soprattutto nell'anziano, vanno dalla perdita di memoria a tremori, depressione, confusione mentale e disturbi dell'umore, fino ai casi più gravi che possono sfociare in demenza senile e Alzheimer. È stata anche evidenziata una forte correlazione tra l'utilizzo prolungato di Ipp e il rischio di fratture osteoporotiche, soprattutto nelle donne, e a livello dell'anca.

- 3 **Masticate lentamente.** È molto utile adottare semplici norme comportamentali come la lenta masticazione, l'assunzione di piccole porzioni, pasti serali leggeri e che precedano almeno di due ore il riposo notturno.
- 4 **No a bevande e cibi irritanti.** Sarebbe bene evitare cibi e bevande acidi come caffè, cioccolato, latticini, fritti, pane, soprattutto bianco (meglio quello tostato, la mollica non va bene), bevande gassate, zuccheri raffinati e alcol, che irritano la mucosa gastrica.
- 5 **Frutta lontano dai pasti.** È consigliabile assumere la frutta alme-

no venti minuti prima del pasto e la verdura sempre prima della seconda portata, per ridurre i processi di fermentazione. Soprattutto in casi particolarmente ostinati di reflusso, è meglio evitare di consumare pasti liquidi nelle ore serali.

- 6 **Scegliete i cereali giusti.** Ci sono cereali che favoriscono meno di altri l'acidità di stomaco, come riso, avena, miglio, quinoa, grano saraceno e amaranto, purché ben cotti e da masticare lentamente. Le creme di riso e di miglio ben cotte assunte a colazione sono un toccasana per lo stomaco infiammato.
 - 7 **Non tutti gli ortaggi vanno bene.** Se soffrite di acidità di stomaco, cercate di preferire ortaggi come carote, zucca, patate, finocchi, lattuga, cavoli, broccoli, verza e cavolini di Bruxelles, che hanno un'azione emolliente e riparatrice; bene anche le verdure fermentate, che potenziano la digestione.
 - 8 **Liquidi lontano dai pasti.** Assumete acqua e bevande lontano dai pasti e ricorrete a preparati a base di camomilla, malva, altea, melissa e succo di cavolo, ad azione calmante. La camomilla, contrariamente a quello che si pensa, non favorisce il sonno ma ha un'azione principalmente antinfiammatoria.
 - 9 **Caldo, freddo e spezie.** Evitate cibi troppo caldi o troppo freddi e introducete spezie protettive per lo stomaco come curcuma, zenzero, cumino, menta, basilico, prezzemolo e salvia. Limitate l'assunzione del sale, che favorisce la gastrite e la proliferazione dell'*Helicobacter pylori*.
 - 10 **Attenzione all'aceto.** Condite con aceto di mele o acidulato di umeboshi e olio di qualità. Potete impiegare il kuzu come addensante per la preparazione di creme, zuppe e dolci, e dolcificare con miele di manuka.
- Se poi a corrette abitudini alimentari affianchiamo anche lunghe passeggiate, momenti di relax, ore sufficienti di sonno ed esercizio fisico regolare, a ringraziarci non sarà solo lo stomaco! ●