

SENTIRSI BENE

# Contro la gastrite, non solo farmaci

È un disturbo fastidioso, che spesso si riacutizza nei cambi di stagione. Per alleviarlo (oltre a sentire il medico), si può provare una dieta con piatti nutrienti ma non elaborati e qualche rimedio naturale sotto forma di infuso o succo

DI PAOLA RINALDI CON LA CONSULENZA DI ANDREA CALAFIORE (\*)

**B**ruciore, dolore e crampi allo stomaco, sensazione di pienezza dopo i pasti. Ma anche aerofagia, nausea e vomito. I sintomi della gastrite possono essere tanti, così come le cause che la scatenano: «Un forte stress psicofisico e l'abuso di farmaci gastrolesivi, in particolare gli antinfiammatori, possono scatenare la forma acuta, a comparsa brusca e improvvisa, mentre l'infezione da *Helicobacter pylori* è responsabile della maggior parte delle gastriti croniche, spesso dai sintomi più sfumati» spiega il dottor Andrea Calafiore, specialista in Malattie dell'apparato digerente alla Clinica Villalba di Bologna. «In entrambi i casi, la mucosa gastrica si arrossa, s'infiamma e nelle situazioni più severe inizia a "perdersi", aprendo la strada all'ulcera. Il primo passo è arrivare al più presto a una diagnosi certa, perché ci sono diverse patologie a carico di esofago, intestino tenue oppure colon che possono presentare una sintomatologia simile alla gastrite con un fastidio localizzato sempre nella parte alta della pancia situata

fra l'ombelico e lo sterno (il cosiddetto epigastrio)».

## LA TERAPIA TRADIZIONALE

Una volta diagnosticata, la gastrite si tiene a bada principalmente con gli inibitori della pompa protonica (omeprazolo, esomeprazolo, lansoprazolo, rabeprazolo e pantoprazolo). Si tratta di farmaci che agiscono riducendo la produzione di acido cloridrico nello stomaco. «Le pareti gastriche sono protette da uno strato di muco a effetto gel, che impedisce il contatto diretto con l'acido: in caso di gastrite, il muco si riduce e viene meno il suo scudo protettivo» spiega il

memo

Il 50% della popolazione mondiale soffre di gastrite.

dottor Calafiore. «Ecco perché, diminuendo la secrezione acida, gli inibitori della pompa protonica eliminano questo danno chimico e consentono alle pareti dello stomaco di ripararsi». Attenzione, però: questi medicinali vanno assunti solamente alle dosi e per il periodo indicati dal medico. Secondo recenti stime, invece, il loro uso sarebbe inappropriato almeno nel 50-60% dei casi: questi farmaci talvolta vengono utilizzati come "gastroprotettori" da pazienti che assumono farmaci per altre patologie. L'abuso, però, rischia di avere importanti ripercussioni sul benessere generale, causando soprattutto il malassorbimento di alcuni nutrienti (come per esempio vitamina B12, ferro, calcio e altri minerali). «Inibire la produzione di acido clori-

## SCIOLGI LE TENSIONI CON DOLCEZZA

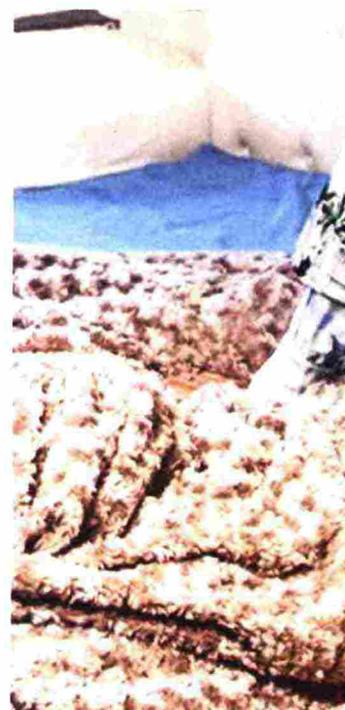
✳ Quando la gastrite è dovuta allo stress, può essere utile provare alcuni movimenti dolci che aiutano a placare ansia e tensioni. Come questi.

**1** Mettiti a quattro zampe, con le mani all'altezza delle spalle e le ginocchia al livello dei fianchi.

**2** Inspira lentamente e profondamente mentre sollevi la testa e inarchi la schiena, tenendo lo sguardo rivolto verso l'alto.

**3** Espira lentamente e profondamente mentre abbassi la testa, raddrizzi la schiena e poi la inarchi nel verso opposto, come a formare una "gobba" da gatto. Stavolta guarda in basso, verso il tuo ombelico.

**4** Ripeti per almeno 10 volte.



drico quando non è necessario non ha alcuna utilità e, in più, rende più difficoltosa la digestione». Generalmente il trattamento va seguito solo per qualche settimana e, nel caso di gastrite cronica dovuta a *Helicobacter pylori*, deve essere abbinato ad alcuni antibiotici specifici.

### ATTENZIONE A CAFFÈ E INSACCATI

Soprattutto nella fase acuta, è fondamentale seguire una dieta corretta e imparare ad assumere i vari alimenti in modo da non affaticare né stressare lo stomaco. «Meglio ripartire le calorie complessive nell'intero arco della giornata,



## 2 NUOVI MANUALI DA LEGGERE PER APPROFONDIRE L'ARGOMENTO

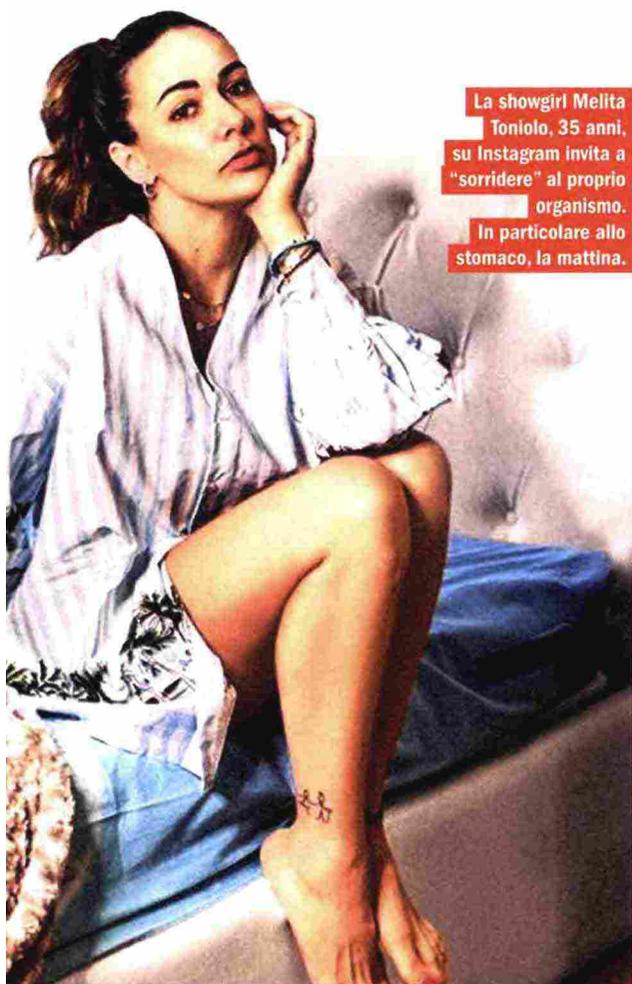
“La pancia lo sa” di Silvio Danese (Sonzogno, 16 euro) spiega con semplicità in che modo pancia e stomaco risentono dei nostri malesseri emotivi. Non solo gastrite, ma anche gonfiore e stipsi possono dipendere da stress e tensione. Invece, “Il grande libro per la salute di stomaco, fegato e intestino” di Salvatore Ricca Rosellini (L'Età dell'Acquario, 22 euro) indica gli alimenti che contrastano diversi disturbi, tra cui la gastrite.

nata, mantenendo orari regolari senza mai saltare i pasti e inserendo almeno due spuntini, uno a metà mattina e l'altro nel pomeriggio, per tamponare l'acidità di stomaco» consiglia l'esperto. Vanno sempre predilette le preparazioni semplici e poco condite. Non bisogna, invece, esagerare con caffè, spezie, insaccati e alimenti fermentati, evitando del tutto le bevande gassate. «Ma più che focalizzarsi sul singolo alimento, come spesso viene fatto quando si mettono al bando per esempio il pomodoro, l'aglio o il cioccolato, è bene scegliere piatti che garantiscono una facile digestione, tenendo conto che grassi e proteine sono i nutrienti che mettono maggiormente sotto sforzo lo stomaco».

### UN AIUTO DALLA NATURA

Al bisogno, ma sempre in forma occasionale, si può ricorrere a un tradizionale antiacido da banco per proteggere la mucosa dello stomaco. Anche la natura offre tantissimi rimedi che possono accelerare la guarigione, supportando gli eventuali farmaci prescritti dal medico. Per esempio,

si può puntare sulla camomilla: assunta sotto forma d'infuso tiepido, rilassa la muscolatura dello stomaco e aiuta ad alleviare i classici disturbi che lo tormentano. Ma si rivela utile anche il cavolo: le sue mucillagini creano una pellicola protettiva sulle pareti gastriche, favorendo la cicatrizzazione delle lesioni. È più digeribile se assunto sotto forma di succo fresco, eventualmente corretto nel sapore con l'aggiunta un po' di carota oppure patata, che pure hanno virtù calmanti. Oppure si può provare la malva: il suo infuso svolge un'azione lenitiva, antinfiammatoria ed emolliente, utile anche nel caso di dolorosi crampi addominali. Ottimi rimedi sono anche passiflora, iperico, melissa, anice, finocchio, ortica e timo. «Ovviamente se la gastrite è dovuta a una condizione di ansia e stress prolungati può essere utile ricorrere a tutto ciò che può allentare la tensione» conclude il dottor Calafiore. «Quindi, sono consigliati massaggi, sedute di yoga, esercizi di respirazione e lunghe passeggiate, che possono far ritrovare la calma e contrastare il “fuoco” interiore».



La showgirl Melita Toniolo, 35 anni, su Instagram invita a “sorrivere” al proprio organismo. In particolare allo stomaco, la mattina.