

DONNA MODERNA

TI FACILITA LA VITA

ANNA FOSSATI, 22 ANNI, STUDENTESSA DI COMO

REFERENDUM

cosa votano
Oliviero Toscani,
Franca Valeri, Costantino
della Gherardesca...

Noi mamme
di un figlio disabile

PRENDI
A PUGNI
LO STRESS
CON 4 NUOVI
CORSI FITNESS

9 CODE
E CHIGNON
che risolvono
ogni situazione

120
REGALI
per far
felici tutti

Contro il freddo
**IL MONTONE
CAMBIA
LOOK**

€ 1,50

GRUPPO  MONDADORI



Problemi di reflusso? Come curarlo bene

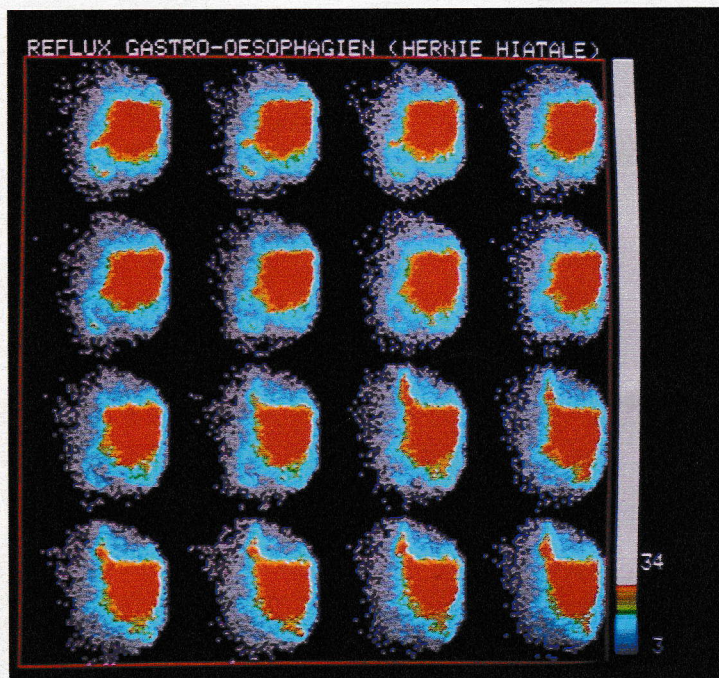
Non esagerare con i farmaci antiacidi. E ricorri anche ai rimedi verdi. Qui ti spieghiamo quali

di Rossana Cavaglieri

Omeprazolo, pantoprazolo e altri farmaci che terminano in "prazolo" figurano nella top ten delle medicine più vendute e sono diventate la compagna fissa di un italiano su cinque, soprattutto tra gli over 65. Il loro scopo? Inibire la pompa protonica, cioè ridurre la produzione di succhi gastrici. Prescritti a piene mani per il reflusso gastroesofageo e l'acidità gastrica, oggi il medico di base li consiglia anche insieme agli antinfiammatori o alle terapie antiaggreganti per proteggere la mucosa dello stomaco. E persino per la tosse o l'indigestione, bambini compresi. «Questi farmaci, a 30 anni dalla loro introduzione, cominciano a mostrare dei lati negativi. Diversi studi confermano un maggior rischio di polmoniti, infezioni intestinali, allergie alimentari, addirittura problemi cardiovascolari, osteoporosi e demenza in chi ne fa un uso prolungato per diversi mesi o anni» ha spiegato Alberto Donzelli, specialista in medicina preventiva e ricercatore, a un recente convegno di gastroenterologia. Ma evitare le loro conseguenze negative si può. Prima di tutto occorre farne un uso più oculato, in accordo con lo specialista di fiducia. Oppure ricorrere alle alternative verdi. Vediamo quali.

I rischi da evitare

«In caso di reflusso si può iniziare con dosi più basse (10 o 20 milligrammi) di farmaci come l'omeprazolo oppure ricorrere ad altre molecole come la ranitidina» precisa Donzelli. «L'importante è evitare di prendere questi medicinali in caso di disturbi leggeri o transitori perché si è visto che inducono un effetto rebound da dipendenza: chi li ha usati per tre mesi e poi ha smesso, si è ritrovato con sintomi peggiori e ha dovuto riprenderli».



Il riso è un toccasana

Quello integrale è un alleato prezioso per chi soffre di bruciori di stomaco. «Contiene tricina, un polifenolo che contrasta le prostaglandine infiammatorie» spiega Milena Simeoni, responsabile della Scuola di naturopatia Lumen. «Consumalo ben cotto almeno tre volte alla settimana. E contro il bruciore aggiungi un cucchiaino per tazza di amido di kuzu, una pianta giapponese».

Le alternative dolci

Se vuoi andare sul sicuro puoi ricorrere a rimedi fitoterapici o omeopatici antiacidità, da scegliere in base al tuo problema. «Contro i primi bruciori di stomaco è efficace l'elisir di galanga (Thesaura Naturae), pianta utile anche per chi soffre di ernia iatale e tachicardia dopo mangiato: se ne assumono due, tre compresse a fine pasto» consiglia Enrica Mari, gastroenterologa esperta di medicina integrata a Milano. Se l'acidità è presente da un po', funzionano bene i rimedi ayurvedici a base di erbe indiane come amalaki e cardamomo (Acimap): una compressa dopo mangiato. Il problema peggiora sotto stress? Punta su un rimedio con dolomite (un tipo di argilla), agar agar (una gelatina naturale) e piante rilassanti come liquirizia e angelica (Refluidol, 2 compresse 3 volte al giorno). «A quest'ultimo, chi è in terapia antiaggregante con l'acido acetilsalicilico o con antinfiammatori può aggiungere Mucosa compositum Heel, un estratto omeopatico che rigenera le mucose. La dose: una fiala alla settimana per bocca» conclude l'esperta.