

REFLUSSO? COMBATTILO CON DOLCEZZA

Integratori, fitoterapia, omeopatia e osteopatia sono soluzioni alternative ai farmaci. Riducono l'infiammazione e non hanno controindicazioni

di **Rossana Cavaglieri**

B ruciore alla bocca dello stomaco, rigurgiti acidi, aumento della salivazione, addirittura tachicardia e tosse stizzosa. Sono i sintomi del reflusso gastroesofageo, un disturbo che può essere sporadico, dopo un pasto pesante per esempio, oppure cronico. In questo caso, se stai male ogni volta che mangi, si parla di "malattia da reflusso gastroesofageo" (Mrge), patologia in forte crescita: è aumentata di quattro volte in vent'anni. Oggi ne soffre una persona su tre tra i 45 e i 65 anni, ma il disturbo è presente anche tra i bambini. Di cosa si tratta? «È dovuto alla risalita involontaria dei succhi gastrici fortemente acidi nell'esofago, il canale di circa 25 cm che collega la bocca con lo stomaco. La delicata mucosa esofagea si infiamma e reagisce dolorosamente», spiega Enrica Mari, gastroenterologa esperta in medicina integrata a Milano. «Si distingue fra Nerd (Nonerosive Reflux Disease) e Gerd (Gastroesophageal Reflux Disease): il primo, molto comune, è più difficile da diagnosticare con la gastroscopia perché l'esofago non presenta lesioni, come invece accade nel secondo caso». In entrambi, però, il medico di base ti prescriverà probabilmente gli stessi farmaci, vale a dire i gastroprotettori (omeoprazolo, lansoprazolo), detti più correttamente inibitori della pompa protonica (o Ipp), utili per ridurre la secrezione acida dello stomaco. Gli effetti positivi in genere sono

I DISTURBI POSSONO DIPENDERE ANCHE DAL DIAFRAMMA BLOCCATO E QUINDI DA UNA CATTIVA RESPIRAZIONE.

immediati, al punto che si è tentati di prenderli a lungo. Tuttavia oggi c'è cautela sull'uso di queste molecole (vedi box in basso) che possono essere sostituite da rimedi naturali altrettanto efficaci e privi di reazioni indesiderate.

COMINCIA DALLA DIETA

«Il reflusso è il frutto di mesi o anni di abitudini alimentari sbagliate. Panini trangugiati in piedi, caffè buttati giù a tutte le ore del giorno, abbuffate la sera subito prima di andare a letto», osserva l'esperta. «Bisogna invertire la rotta. Sono raccomandati pasti piccoli e leggeri, soprattutto a cena quando devono trascorrere almeno 2 ore prima di coricarsi. Altre regole, sedersi, mangiare con calma e masticare bene». Inoltre, diversi alimenti (vedi box nella pagina successiva) favoriscono le crisi di reflusso e andrebbero quindi eliminati o limitati nella dieta. «Anche l'obesità è associata a questo disturbo, in particolare se caratterizzato da "incontinenza cardiaca": sembra infatti che l'eccessiva presenza di grasso addominale sia

Attenta agli inibitori

Oggi non c'è bisogno di ricetta medica per le specialità a basso dosaggio di omeprazolo, pantoprazolo e altri

«prazoli» (questi i nomi delle molecole, collettivamente chiamate inibitori di pompa protonica o Ipp). Così questi medicinali, ormai compagnia fissa di un italiano su cinque, rischiano di diventare

la soluzione più facile al reflusso. Ma attenzione. «In chi ne fa un uso prolungato, senza necessità, gli inibitori mostrano una lunga serie di effetti negativi a distanza», avverte Alberto Donzelli, specialista in

medicina preventiva e ricercatore della Fondazione allineare sanità e salute. «Diversi studi confermano un maggior rischio di polmoniti, infezioni intestinali, allergie alimentari, persino





Quando sei sotto pressione, lo stomaco produce fino a 50 ml di acido cloridrico rispetto ai normali 1-2 ml

Prova con l'auricoloterapia

Consiste nell'inserimento di un aghetto nell'orecchio, da tenere in permanenza e cambiare una volta al mese dall'agopuntore (non è doloroso). Ti aiuta a calmare le crisi d'ansia e stress, spesso correlate al reflusso. «Si utilizzano punti specifici per lo stomaco e la digestione, che vengono individuati con uno speciale strumento e possono perciò variare a ogni visita e in base ai sintomi», spiega la gastroenterologa Enrica Mari.

responsabile del malfunzionamento del cardias, la valvola all'inizio dello stomaco che impedisce la risalita dei succhi gastrici», spiega Enrica Mari.

AI PRIMI BRUCIORI PRENDI GLI ALGINATI

Quando i sintomi si manifestano sporadicamente puoi ricorrere in prima battuta agli alginati, prodotti da banco, che trovi in farmacia, utili per lenire l'infiammazione. Formano un gel protettivo alla bocca dello stomaco e impediscono la risalita dell'acidità. A base, in genere, di sodio alginato e bicarbonato di potassio sono indicati come cura sintomatica occasionale. A lungo andare, infatti, il sodio può causare ipertensione, mentre i bicarbonati alterano la fisiologia della digestione.

SE L'ACIDITÀ PERSISTE, OK AI RIMEDI GREEN

Perciò, quando il disturbo non passa punta sui fitoterapici o sulle soluzioni omeopatiche. «Si può prendere l'elisir di galanga, pianta utile anche per chi soffre di ernia iatale e tachicardia dopo mangiato: 2-3 compresse dopo i pasti principali», consiglia la gastroenterologa. «In alternativa, se c'è molta acidità, si può ricorrere ai rimedi ayurvedici a base di erbe indiane rinfrescanti come amalaki e cardamomo (*Acimap, Maharishi Ayurveda*). Basta 1 compressa dopo mangiato». Vanno presi per 1-2 mesi, ma già dopo 15 giorni si hanno i primi risultati soprattutto associando una dieta priva di alimenti irritanti. →

problemi cardiovascolari, osteoporosi e demenza». Prescritti dal medico per l'acidità gastrica e addirittura per la tosse o l'indigestione, anche nei bambini,

andrebbero invece limitati ai casi più gravi, da vagliare con lo specialista. Lo ha raccomandato anche l'Associazione dei gastroenterologi (Aigo) in una sua recente campagna informativa.

La dieta

ATTENTA A CIÒ CHE MANGI, PERCHÉ CI SONO ALIMENTI CHE PROVOCANO IL REFLUSSO. ALTRI, INVECE, TI AIUTANO A CALMARE L'INFIAMMAZIONE

Cibi No



CAFFÈ E CIOCCOLATA
Stimolano la secrezione di succhi gastrici e sono irritanti per le mucose.



FRITTI E GRASSI
Rallentano lo svuotamento dello stomaco e accentuano i disturbi.

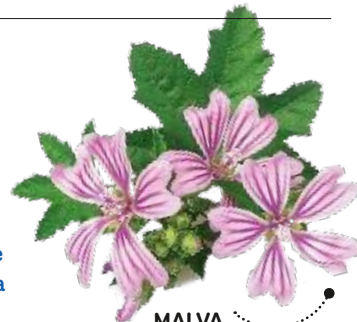


BIBITE GASSATE
Sono acide, in più il gas liberato aumenta la pressione sullo sfintere esofageo, favorendo il reflusso.



AGRUMI E POMODORI
La loro acidità può scatenare problemi digestivi.

Cibi Sì



MALVA
In tisana è antinfiammatoria, ma puoi mettere le foglie fresche anche nel minestrone.

KUZU
È una pianta giapponese che protegge e rinfresca stomaco e intestino. Comprala nei negozi bio e aggiungila al riso, un cucchiaino per porzione.



RISO INTEGRALE
Contiene tricina, un polifenolo che contrasta la sintesi delle prostaglandine infiammatorie. Consumalo ben cotto.



→ SE I SINTOMI PEGGIORANO SOTTO STRESS

Punta su un composto con dolomite (un'argilla), agar agar e piante rilassanti come liquirizia e angelica (Refludol Forza vitale, 2 compresse 3 volte al giorno), per almeno un paio di mesi. In fase di attacco, puoi associare il medicinale omeopatico Nux vomica 5 CH, 4 granuli 3 volte al giorno. La cura, unita alla dieta, darà i primi frutti nel giro di un mese. Se non succede, rivolgiti a un gastroenterologo esperto di medicina naturale che ti prescriverà una terapia personalizzata con altri integratori fitoterapici e soluzioni omeopatiche. «Fondamentali anche i probiotici ad alti dosaggi: riequilibrano la flora batterica gastrica e intestinale e di conseguenza le secrezioni acide», suggerisce l'esperta. Per sapere quali sono i ceppi più adatti, rivolgiti al medico. In genere, i più indicati sono i prodotti a base di lattobacilli e bifidobatteri (in dosi da almeno 10 miliardi al giorno).

QUANDO È COMPLICATO DA UN'ERNIA IATALE

«Significa che la parte superiore dello stomaco, dalla cavità addominale, scivola verso quella

toracica passando dallo iato esofageo, in pratica un "foro" nel diaframma», spiega Filip Dudal, osteopata alla Still Osteopathic Clinics di Bergamo. «In quel punto si creano dei ristagni che sono la causa di reflusso e cattiva digestione. Ma il problema principale è nel diaframma, bloccato da una cattiva respirazione». Nel corso della visita l'osteopata valuta la meccanica dell'atto respiratorio e interviene per riposizionare lo stomaco con manovre esterne. «I disturbi da reflusso possono dipendere anche da un trauma o da problemi posturali che hanno compromesso la funzionalità della prima vertebra cervicale, da cui parte il meccanismo del respiro, e della quarta. Comandano rispettivamente, assieme al nervo vago, l'innervazione dello stomaco e del diaframma. Influiscono anche cicatrici sullo sterno o sull'addome che creano tensioni», prosegue l'esperto. Di solito, sono sufficienti 3-4 trattamenti osteopatici per risolvere la situazione. Meglio poi se metti in programma degli esercizi yoga o di respirazione che riequilibrano l'attività del diaframma. ●



Consulta gratis il nostro esperto

DOTT.SSA ENRICA MARI

Gastroenterologa esperta di medicina integrata allo studio Fey a Milano

Tel. 02-70300159
8 gennaio
ore 12-13