

Un disturbo che ha visto aumentare la sua prevalenza negli ultimi anni, ma che si può curare seguendo una corretta alimentazione, la fitoterapia, rimedi omeopatici e, a volte, ricorrendo al supporto psicologico

Reflusso gastroesofageo

Meno farmaci e più medicina integrata



Il reflusso gastroesofageo è un evento che si verifica soprattutto in modo fisiologico dopo i pasti. Tuttavia, quando supera una certa soglia, sia in termini di durata sia di frequenza, si parla di malattia da reflusso gastroesofageo.

«La malattia da reflusso gastroesofageo», afferma Marzia Rossi, gastroenterologa, del Servizio di gastroenterologia ed endoscopia digestiva di Auxologico Irccs, «è più diffusa in Europa, meno nelle popolazioni asiatiche, con una prevalenza di circa il 20-40%, ed è ugualmente presente in entrambi i sessi. Caratteristiche anatomiche e funzionali del tratto gastrointestinale possono predisporre al reflusso gastroesofageo».

Dai rigurgiti acidi all'aumento della salivazione, fino alla pirosi epigastrica e al dolore toracico retrosternale. Ma anche nausea, singhiozzo, sensazione di amaro in bocca, raucedine, disfonia globo faringeo, dispnea e addirittura tachicardia e tosse stizzosa. Sono i molteplici sintomi causati dal reflusso gastroesofageo, un disturbo che può essere occasionale come, per esempio, dopo un pasto abbondante, oppure cronico.

Solitamente, per la malattia da reflusso gastroesofageo i gastroenterologi prescrivono ai pazienti antiacidi, inibitori di pompa (Ppi) o gastroprotettori. Si tratta di farmaci che producono



ENRICA MARI

«DOPO IL LOCKDOWN, I CASI SONO AUMENTATI PERCHÉ, COME TUTTE LE PATOLOGIE GASTROINTESTINALI, HA ANCHE UNA COMPONENTE PSICOSOMATICA»



GIANCARLO CASTELNUOVO

«MOLTO SPESSO, SI DEVE LAVORARE SU AMBITI DIVERSI RISPETTO AL DISTURBO, SU COSA, IN UN DATO MOMENTO DELLA VITA, NON PORTA A UN EQUILIBRIO PSICOLOGICO E AL BENESSERE DELLA PERSONA»

effetti spesso solo momentanei e che possono dare luogo a diversi effetti collaterali. Allontanarsi dai rimedi proposti dalla medicina tradizionale è possibile ricorrendo, in alternativa, alla medicina integrata.

Episodi in aumento

«Il reflusso gastroesofageo è molto diffuso», spiega Enrica Mari, gastroenterologa ed esperta di medicina integrata, «e dopo il *lockdown* i casi sono aumentati perché, come tutte le patologie gastrointestinali, ha anche una componente psicosomatica». Infatti, come i sintomi, anche le cause del reflusso gastroesofageo sono molteplici.

Tra le principali troviamo l'aumento di peso, l'incontinenza del cardias, l'ernia iatale, un'alimentazione non corretta e le situazioni di stress. «In quest'ultimo caso», precisa Mari, «i sintomi si manifestano molto spesso alla sera, durante la notte oppure al mattino. Tutti momenti che dovrebbero essere



**MARZIA ROSSI
«È PIÙ DIFFUSO
IN EUROPA,
MENO NELLE
POPOLAZIONI
ASIATICHE,
CON PREVALENZA
DI CIRCA
IL 20-40%,
ED È PRESENTE
UGUALMENTE
IN ENTRAMBI
I SESSI»**

di rilassamento per la persona, invece, possono emergere importanti tensioni interne».

L'aiuto dall'omeopatia

«D'altro canto», aggiunge Mari, «i pazienti sono stanchi di assumere gli inibitori di pompa protonica che non risolvono il problema, ma si limitano a diminuire l'acidità ed evitano al bolo di fluire nell'esofago, ma non eliminano la causa».

In questo caso può entrare in gioco la medicina integrata. «Il ricorso alla medicina integrata, afferma Mari, «deve essere in funzione della sintomatologia e dell'individuo. Personalmente, impiego i probiotici di precisione, che sono calibrati sulla persona e vanno ad agire principalmente a livello gastrico. Prescrivo anche la *Nux Vomica* 5CH o 9CH, sia come principio unico sia anche in associazione con preparati omeopatici che abbiano un'azione di somatizzazione del problema, anche in accordo di potenza. Utilizzo, poi, i principi ayurvedici quali polvere di

amalaki, liquirizia, zenzero, pepe lungo, *Terminalia chebula*, nota come haritaki. A seconda dei sintomi, come nel caso di un po' di bruciore, possono anche essere utili le tisane a base di zenzero o di finocchio». Anche una respirazione diaframmatica può ridurre gli episodi e migliorare i sintomi del reflusso gastroesofageo. «Per ridurre lo stress», conclude Mari, «ai miei pazienti consiglio anche esercizi di respirazione e tecniche di rilassamento, come *mindfulness* o *training* autogeno».

La dieta e lo stile di vita

«Poiché la malattia da reflusso gastroesofageo è cronica e tende a recidivare», spiega Raffaella Canello, biologa nutrizionista del Centro ambulatoriale obesità di Auxologico Ariosto, «è opportuno che, oltre alla terapia medica adeguatamente prescritta, al fine di limitare e ridurre l'uso di farmaci, il paziente adotti anche una corretta dieta e un idoneo stile di vita». Non esistono, però,

un tipo di cibo o una categoria di cibi curativi per il reflusso gastroesofageo o i bruciori di stomaco, ma ci sono alimenti che, se assunti in quantità elevata e con frequenza elevata possono risultare irritanti della mucosa gastrica. Si tratta dei cosiddetti cibi reflussogenici o *trigger* del reflusso. «Questi alimenti», chiarisce Canello, «peggiorano il quadro clinico perché hanno un effetto che aumenta l'acidità del pH gastrico che è additivo a quello che naturalmente le cellule dello stomaco producono. Perciò, sono da evitare gli alimenti ricchi di grassi saturi, come maionese, insaccati e cibi ultra-processati (soprattutto di origine animale), caffè, te, bevande alcoliche, bevande gassate e zuccherate, cioccolato, menta, cipolla, aglio, elementi acidi (come gli agrumi e l'aceto), il pomodoro, soprattutto crudo, il cetriolo, il peperoncino, il pepe e le spezie piccanti». Il latte, che per tantissimi anni è stato considerato uno dei *trigger* più forti del reflusso gastroesofageo, in realtà non è completamente controindicato. «Questo perché», spiega Canello, «in alcuni casi può aiutare a contrastare l'acidità del reflusso. Il latte non è un alimento acido, ha un pH tra 6 e 6,8, ma contiene nutrienti come il calcio che possono aumentare l'acidità gastrica e rallentare lo svuotamento dello stomaco. Inoltre, è ricco di grassi».



RAFFAELLA CANCELLO
«L'OBESITÀ È UN TRIGGER DEL REFLUSSO. MOLTI STUDI HANNO DIMOSTRATO CHE, QUANDO SI PERDE ANCHE SOLO IL 7-10% DELL'ECESSO DI PESO, MOLTI DEI SINTOMI VANNO IN REMISSIONE»

Invece, lo yogurt si può tranquillamente mangiare, preferendo, però, quello a basso tenore di grassi. La frutta può contenere degli acidi e, quindi, può andare ad acuire, in alcuni casi, la sintomatologia. «Questo vale in particolare per gli agrumi», precisa Canello, «Però ci sono frutti che non hanno un pH acidissimo come la mela, la pera o la banana e che, quindi, possono essere assumibili tranquillamente».

Ci sono anche comportamenti che possono sostenere un reflusso gastroesofageo quali indossare indumenti troppo stretti o cinture che stringono il punto vita. Ma anche mangiare velocemente, consumare pasti molto abbondanti o, al contrario, saltare completamente un pasto. «Meglio fare piccoli pasti frazionati», sostiene Canello, «cercando di masticare bene. Infatti, non è bene far arrivare allo stomaco pezzi di cibo poco masticati perché favoriscono il ritorno del bolo in esofago. Inoltre, la sera è utile far passare

almeno due ore tra l'assunzione di cibo e il momento di coricarsi, in modo tale da spingere il bolo verso l'intestino». Se solitamente si guarda la Tv dopo i pasti, è bene sedersi sul divano mantenendo una posizione eretta.

L'importanza della cottura dei cibi

Attenzione anche alla modalità di cottura. Per non risultare difficile da digerire, il cibo non deve essere fritto, troppo cotto e nemmeno bruciato. «Bere lontano dai pasti», spiega Canello, «ma poco e di frequente perché, spesso, quando beviamo tanta acqua durante il pasto, oltre che con il cibo, lo stomaco si riempie di liquidi e questo può creare un bolo di volume eccessivo che potrebbe risalire verso l'esofago, soprattutto in individui predisposti». Un'attenzione particolare si può porre anche al pH dell'acqua, che deve essere superiore a 7. Importante è anche la temperatura dei cibi, non devono essere né troppo caldi né troppo freddi.





«L'ideale», fa sapere Canello, «è consumare un alimento a temperatura ambiente». «Uno dei *trigger* del reflusso è l'obesità, soprattutto quella di tipo viscerale», dice terminando Canello, «Quindi, si deve porre attenzione al peso se tende ad aumentare. Molti studi hanno dimostrato che, quando si perde anche solo tra il 7 e il 10% dell'eccesso di peso, molti dei sintomi del reflusso gastroesofageo vanno in remissione. Inoltre, se si è fumatori, meglio abbattere il consumo di sigarette giornaliero».

Una componente spesso sottovalutata

Il reflusso gastroesofageo può anche avere una componente psicologica, che però spesso viene sottovalutata. «Anche i fattori stressogeni e psicologici devono essere considerati in caso di reflusso gastroesofageo», precisa Giancarlo Castelnuovo, psicologo, docente di psicologia clinica presso la facoltà di psicologia dell'università Cattolica di Milano e direttore del Servizio di psicologia clinica di Auxologico. Quindi, disturbi d'ansia o depressivi oppure un forte stress possono far peggiorare

questo tipo di condizione. «Abbiamo la tendenza», aggiunge Castelnuovo, «a esprimere in un distretto del nostro corpo, in uno specifico apparato, le nostre problematiche». Questo vale anche per il reflusso gastroesofageo che, molto spesso, si acuisce quando ci sono alcuni disagi e stress. «Ciò comporta che, molto spesso, si debba lavorare su ambiti diversi rispetto al tema del reflusso gastroesofageo», conclude Castelnuovo, «su cosa, in un dato momento nella vita di una persona, non porta a un equilibrio psicologico e a un benessere. Spesso sono temi che non c'entrano nulla con la richiesta di partenza e possono riguardare problemi al lavoro, di autostima, familiari e anche problematiche di coppia. Per trovare una soluzione può essere importante avere un supporto psicologico, anche con un percorso di una certa continuità come la psicoterapia».

La fitoterapia

«Nel caso del reflusso gastroesofageo, la fitoterapia può fare relativamente poco», sostiene Antonello Sannia, endocrinologo e fitoterapeuta. «Infatti, c'è molta leggenda attorno al tema, ma i dati



ANTONELLO SANNIA
«PUÒ ESSERE UTILIZZATO L'ESTRATTO SECCO DI LIQUIRIZIA TITOLATO IN GLICIRIZZINA MINIMO 19% RICORDANDO CHE, IN SOGGETTI PREDISPOSTI, PUÒ AUMENTARE LA PRESSIONE»

disponibili non forniscono prove scientificamente dimostrate se e quanto i fitoterapici siano utili nell'ostacolare e ridurre il reflusso gastroesofageo».

Tuttavia, secondo Sannia, assumere l'estratto titolato dello zenzero in gingeroli totali minimo al 10% può sostituire una poco utile tisana per contrastare il reflusso in quanto contiene poco principio attivo e perché la maggior parte dei composti dello zenzero è liposolubile.

«Può essere utilizzato anche l'estratto secco di liquirizia titolato in glicirizzina minimo 19%», aggiunge Sannia, «ricordando che, nei soggetti predisposti, può aumentare la pressione in modo anche consistente che, quindi, deve essere costantemente monitorata nel periodo di assunzione». La liquirizia può essere prescritta anche a una persona giovane e sana per un paio di giorni se ha bruciori di stomaco occasionali.

Utili anche malva e altea perché ricche di mucillagini che, stratificandosi sullo stomaco con effetto barriera, possono svolgere una certa azione protettiva.

«Insieme allo zenzero, l'estratto secco titolato di finocchio in essenza minimo 2% favorisce la digestione», conclude Sannia. «Quindi, può aiutare a velocizzare lo svuotamento dello stomaco e accelerare la fuoriuscita del bolo, riducendo i disturbi da riempimento gastrico».