



◆ Malattia da reflusso gastroesofageo

Quando accusiamo un senso di bruciore, acidità di stomaco o rigurgiti viene spesso spontaneo attribuire questi disturbi a una "gastrite". In realtà a provocarli è la risalita del materiale acido contenuto nello stomaco verso l'esofago, talvolta fino alla gola. Episodi sporadici di reflusso sono normali e non provocano conseguenze importanti. Ma quando la durata e la frequenza dei *reflussi* aumenta si ha uno stato di malattia, la **malattia da reflusso gastroesofageo**, con sintomi più gravi e conseguenze maggiori perché il liquido che refluisce contiene acido cloridico, che corrode la mucosa dell'esofago e provoca infiammazione, *esofagite da reflusso*, erosioni e nei casi più gravi anche *ulcere*.

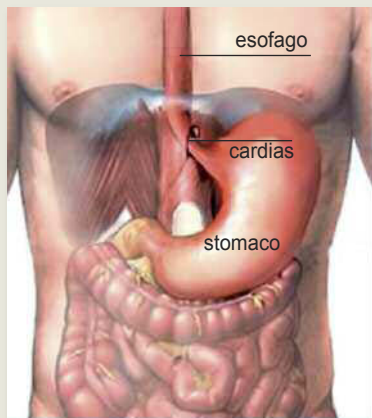
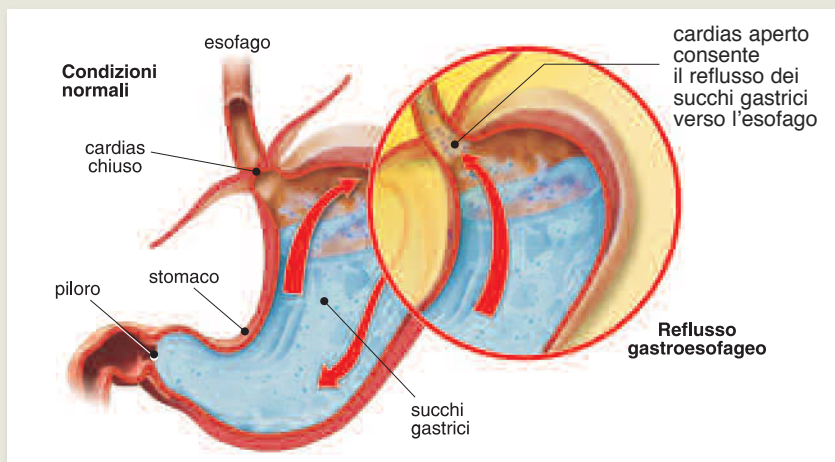


Fig. 1. Il reflusso gastroesofageo è la risalita di materiale acido proveniente dallo stomaco nell'esofago, dove esercita un'azione irritante.

Le cause

Quando mangiamo, il cibo passa dall'esofago allo stomaco attraverso una valvola, il *cardias*, che si apre per far passare il cibo e si richiude immediatamente dopo che questo è passato nello stomaco. Se il cardias non funziona bene, ossia si apre quando non dovrebbe, può capitare che si verifichino episodi di reflusso gastroesofageo (*fig. 2*). I fattori coinvolti nello sviluppo di questa condizione sono diversi e quelli più spesso chiamati in causa comprendono: il cattivo funzionamento meccanico del cardias; anomalie della motilità gastroesofagea per cui le contrazioni muscolari involontarie che guidano la massa degli alimenti lungo l'apparato digerente non consentono un adeguato svuotamento gastrico; abitudini alimentari e di vita non adeguate, per esempio una dieta ricca di grassi, il fumo, l'abuso di bevande alcoliche o caffè; la presenza di un'ernia jatale, ossia la risalita di una piccola parte dello stomaco verso il torace attraverso il diaframma.

2



I sintomi

La malattia da reflusso gastroesofageo è molto comune: nei paesi industrializzati ne soffrono 10-20 persone su 100 in modo occasionale e 3-5 su 100 in modo continuo, tutti i giorni. I disturbi che la caratterizzano variano da persona a persona e in genere si dividono in *sintomi tipici* e *atipici*. I primi, i più comuni, comprendono bruciori di stomaco o dietro lo sterno, acidità, rigurgito, senso di digestione lenta. I sintomi atipici, tra cui dolore al torace, tosse, raucedine, compaiono in una minoranza di casi e sono più difficili da associare al reflusso tanto che spesso i pazienti arrivano dal gastroenterologo dopo essere passati da altri specialisti.

CONSIGLI UTILI PER EVITARE IL REFLUSSO GASTROESOFAGEO

- Evitare pasti abbondanti.
- Limitare alcolici e caffè e non fumare.
- Limitare il consumo di cibi alto contenuto acido (agrumi, aceto, pomodori, menta, liquirizia, cioccolato).
- Evitare pepe e peperoncino.
- Ridurre i cibi e i condimenti grassi la cui digestione richiede tempi più lunghi.
- Evitare di indossare abiti o pantaloni stretti.
- Non coricarsi troppo precocemente dopo un pasto.

Le cure

Nella maggior parte dei casi una terapia opportuna, associata ad alcuni accorgimenti alimentari e riguardanti lo stile di vita (*vedi box a lato*), permette un ottimo controllo dei sintomi. I farmaci più indicati nelle forme ricorrenti o croniche sono gli *inibitori della pompa protonica* che tengono sotto controllo i sintomi, guariscono l'eventuale esofagite e prevengono lo sviluppo di altre complicanze. Questi farmaci bloccano la produzione dell'acido da parte delle cellule della parete gastrica e possono essere utilizzati sia al bisogno sia di continuo: il dosaggio e la continuità della somministrazione dipendono dall'entità dei sintomi. Comunque, ad oggi, non ci sono evidenze di effetti indesiderati importanti per un uso prolungato, sotto controllo medico, anche per periodi superiori ai 10 anni. In casi molto selezionati, infine, si può prendere in considerazione la possibilità di eseguire la cosiddetta plastica anti-reflusso (in termini tecnici *funduplicatio laparoscopica*) un intervento chirurgico che ha l'obiettivo di restaurare la funzionalità del cardias.