

Malattie 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 provarli 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 una stato di malattia (malattia da **reflusso gastroesofageo**) con sintomi più gravi e conseguenze maggiori perché il liquido che refluisce contiene acido cloridrico, che corrode la mucosa dell'esofago e provoca infiammazione (esofagite da reflusso), erosioni e nei casi più gravi anche ulcere.

Le cause

Quando mangiamo, il cibo passa dall'esofago allo stomaco attraverso una valvola, il cardias, che si apre per farlo passare e si richiude immediatamente dopo. Se il cardias non funziona bene, ossia si apre quando non dovrebbe, può capitare che si verifichino episodi di reflusso gastroesofageo; anche le abitudini alimentari e di vita non adeguate, come per esempio una dieta ricca di grassi, il fumo, l'abuso di bevande alcoliche o caffè, possono essere fattori determinanti per questi episodi.

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. I più comuni comprendono bruciori di stomaco o dietro lo sterno, acidità, rigurgito, senso di digestione lenta.

Le cure

Nella maggior parte dei casi una terapia opportuna, associata ad alcuni accorgimenti alimentari e riguardanti lo stile di vita (*vedi box qui sotto*), permette un ottimo controllo dei sintomi.

I consigli

- 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