

## GASTRITE E ULCERA

La *gastrite* è determinata da una infiammazione più o meno diffusa dello stomaco, dovuta a varie cause quali:

- *abitudini alimentari scorrette*: l'assunzione di cibi piccanti, frutti di mare, caffè o alcolici possono irritare lo stomaco e quindi vanno limitati o eliminati dalla dieta;
- *assunzione errata di farmaci*: l'aspirina o altri antidolorifici tendono ad attaccare la mucosa gastrica e quindi vanno presi sempre a stomaco pieno;
- *stati ansiosi*: le forti emozioni e l'ansia possono spingere lo stomaco a produrre più acido del necessario, irritandone così la mucosa.

Le forme lievi di gastrite tendono a risolversi spontaneamente, mentre quelle più gravi si curano con farmaci antiacidi e antisecretivi.

Se la gastrite viene trascurata, questa può evolversi in *ulcera*, cioè una ferita nella mucosa gastrica. L'ulcera gastro-duodenale si riscontra frequentemente e consiste in una vera e propria erosione delle pareti dello stomaco e del duodeno.

### Indicazioni dietetiche

E' consigliabile prevenire la gastrite attraverso la dieta, eliminando dalla propria alimentazione i cibi responsabili di tale disturbo: vino, liquori, caffè, spezie, ecc.. Anche se i grassi sono tollerati, vanno eliminate tutte le frittiture. L'ulcera, oggi, viene curata soprattutto con i farmaci, mentre in passato veniva praticata una dieta estremamente rigorosa e protratta nel tempo.

Attualmente vanno seguite delle regole meno rigide e generalmente valide come:

- fare pasti non abbondanti ma frequenti;
- evitare gli alimenti che causano acidità o bruciore (caffè, alcol, cioccolato, frittiture, ecc.);
- evitare cibi troppo caldi o troppo freddi;
- mangiare lentamente e con calma per avere un corretto rapporto con il cibo.

Dott.ssa Fabiola Sanfilippo

DIETISTA