



## Consigli di alimentazione

### Dispepsia

La digestione difficile è un disturbo piuttosto frequente: si stima che ne soffra il 25-30% della popolazione adulta. Del resto alzi la mano chi, dopo aver esagerato col cibo o bevuto un bicchiere di troppo, non ha mai avvertito bruciori o pesantezza di stomaco. Altri sintomi della dispepsia sono: gonfiore, eruttazioni, nausea. Oggi sono molto comuni gli interventi di eradicazione dell'*Helicobacter pylori* con associazioni di farmaci, tra cui antibiotici e inibitori della pompa protonica, che impediscono le recidive e favoriscono la cicatrizzazione delle ulcere. A volte l'acidità è dovuta invece al malfunzionamento della valvola che separa l'esofago dallo stomaco, il cardias, che normalmente si apre per permettere il passaggio del cibo dall'esofago allo stomaco. Se però essa non si chiude bene, il cibo mescolato con gli acidi digestivi risale nell'esofago provocando bruciori: di parla allora di reflusso gastroesofageo.

Non è detto che i disturbi digestivi siano per forza collegati a una patologia, spesso possono essere semplicemente dovuti a disordini alimentari e stress.

La prima cosa da fare, dunque, per cercare di risolvere almeno in parte il problema, è rivedere le proprie abitudini alimentari e di vita, quindi:

- limitare gli alcoolici e il caffè;
- evitare il fumo;
- evitare gli eccessi alimentari;
- evitare cibi grassi e speziati, bibite gassate, cioccolato;
- non ingerire bevande troppo calde o ghiacciate: la temperatura corretta per una buona digestione deve essere né troppo calda, né troppo fredda;
- masticare lentamente (ricordiamo che la digestione inizia in bocca);
- in caso di bruciori notturni, rispettare un lungo intervallo tra il pasto serale e il momento di coricarsi;
- ridurre il peso se in eccesso;
- fare attività fisica;
- evitare, per quanto possibile, situazioni di stress;
- sollevare la testata del letto.



## Alimenti consigliati

- pane ben cotto e derivati: crackers, grissini, fette biscottate;
- pasta, riso, semolino, poco conditi;
- latte e yogurt secondo la tolleranza individuale; eventualmente latte senza lattosio;
- formaggi freschi non fermentati: mozzarella, ricotta, fior di latte, robiola, stracchino, crescenza; se tollerati formaggi a pasta cotta: grana, emmenthal, gruviera, sbrinz;
- uova alla coque, in camicia; sode (limitare);
- carni di vitello, manzo, pollo, coniglio, agnello: scegliere le parti più magre, cotte ai ferri, alla griglia, al forno, arrosto con pochi grassi, nel microonde o lessate (le carni lessate sono meno digeribili);
- pesce, fresco o surgelato, magro, ai ferri, alla griglia, al forno o lessato;
- verdure: crude secondo la tolleranza individuale; patate (non fritte); creme e passati di verdura; cotte: zucchine, piselli, carote, fagiolini privati del filo, erbe, spinaci, punte di asparagi, cuori di carciofo.

