



Consigli di alimentazione Ulcera

Ne soffrono milioni di persone nel mondo: con questo termine si indicano le alterazioni del tratto gastrointestinale superiore con varie manifestazioni, dai piccoli disturbi fino ad arrivare a vere e proprie lesioni ulcerative. L'ulcera è la conseguenza dell'aumento dei fattori che ledono la mucosa e della diminuzione dei fattori deputati a proteggerla. Nel cercare la causa, un tempo si parlava molto di stress, e addirittura si identificava l'ulcera come una malattia psicosomatica, con la concausa dell'ereditarietà e dell'alimentazione sbagliata. Oggi sappiamo che la maggior parte delle ulcere è causata dall'*Helicobacter pylori*, piccolo batterio dalla forma a spirale, molto resistente, che si trova molto bene nella mucosa gastrica. La sua eradicazione, grazie all'uso combinato di antibiotici e antiacidi inibitori della pompa protonica, consente la riduzione del danno alla mucosa. L'alimentazione rimane tuttavia molto importante per prevenire bruciori di stomaco, tenendo conto dei gusti personali, poiché vi sono alimenti che, seppure permessi, possono essere mal tollerati dal singolo individuo.

Consigli generali

- masticare lentamente il cibo;
- non fumare;
- suddividere la dieta in colazione, pranzo, cena e due spuntini, evitando i pasti troppo abbondanti e troppo distanziati fra loro;
- evitare di consumare fritti (soprattutto quelli non casalinghi), piatti elaborati con salse e intingoli;
- consigliabili la cottura alla griglia, al vapore, al forno, nel forno a microonde, la lessatura, il cartoccio.



Alimenti consigliati

- verdura: passati di verdura, patate lessate, carote, bietole, broccoli e zucchine cotte;
- frutta: cotta e passata; se tollerata, frutta fresca matura, sbucciata e senza semi (tranne quella nell'altro elenco);
- dolci: crostate di frutta, biscotti secchi, budini, budini di riso; non ci sono particolari proibizioni, con l'accortezza di evitare un consumo eccessivo di zuccheri semplici e di grassi, che aumentano la secrezione di acido cloridrico, soprattutto a digiuno;
- bevande: caffè d'orzo, the molto leggero, tisane, camomilla;
- latte e latticini: yogurt, latte contenuto negli alimenti, per esempio purea di patate, besciamelle, dolci; il latte come tale, che grazie alla sua azione tampone veniva consigliato in abbondanza nell'ipersecrezione gastrica, se non assunto con moderazione può provocare invece un effetto rebound, cioè all'azione tampone segue un'attività secretoria mediata dalle gastrine;
- pane abbrustolito, tostato, crackers, grissini, fette biscottate;
- pasta e riso: pastasciutta o riso asciutto con scarso condimento, pastina, semolino;
- carne: pollo, coniglio, vitello, manzo, maiale magro. Riservare attenzione al metodo di cottura e ai condimenti;
- pesce: tutti i pesci magri (spigola, trota, branzino, sogliola, orata) bolliti, alla griglia, al forno o al cartoccio;
- uova: sì, purchè non fritte;
- salumi e insaccati: prosciutto cotto e crudo sgrassati;
- formaggi: non fermentati (mozzarella, ricotta, stracchino, fontina, robiola, belpaese);
- condimenti e varie: burro e olio a crudo, con moderazione, aromi ed erbe aromatiche.

Alimenti sconsigliati

- verdura: di solito la verdura cruda non è ben tollerata; attenzione a pomodori, peperoni, asparagi, funghi (anche secchi), melanzane, cipolla, aglio, verza, cavolo, cetrioli, ravanelli; i legumi meglio se passati;
- frutta: frutta poco matura e frutta secca;
- dolci: miele, preparazioni molto zuccherate, cioccolato, dolci fritti in genere;
- bevande: caffè a stomaco vuoto, liquori anche a stomaco pieno, spremute di agrumi, vino puro (meglio annacquato), birra e bibite gassate; in genere, bevande troppo fredde o troppo calde;
- pane e derivati: pane fresco, poco cotto;
- minestre: brodi di carne e di dado;
- carne: oca, anatra, selvaggina, carne di maiale grassa, carne salata, affumicata, fritta;
- pesce: anguilla, sardine, acciughe, baccalà, pesce fritto e conservato;
- uova: frittate, uova al tegamino, fritte;
- salumi e insaccati: mortadella, salame, cotechino, salumi grassi in genere;
- formaggi: formaggi grassi, fermentati o piccanti, tra cui pecorino, gorgonzola, formaggi con aggiunta di aglio, noci, pepe;
- condimenti e varie: spezie piccanti, salse, sughi di carne, burro e olio cotti, soprattutto se cotti a lungo, lardo, strutto, senape, aceto, antipasti piccanti.