

GENTE salute **COME AFFRONTARE UNA DELLE MALATTIE PIÙ DIFFUSE**

«È BENE TENERSI ALLA LARGA DA ALCUNI CIBI, COME SALSA DI POMODORO E CIOCCOLATO, ED EVITARE LE ABBUFFATE», SPIEGA L'ESPERTO. «NO ANCHE ALL'ALCOL E AL FUMO. LO STRESS? È IMPORTANTE PROVARE A RIDURLO»



BRUCIORE E DOLORI
La visita dallo specialista è utile per capire come combattere il reflusso, che provoca bruciore allo stomaco, rigurgito e dolore toracico. In basso, il dottor Mario Bianchetti.

Mangiate meglio PER BATTERE IL REFLUSSO

di Francesca Solari

Senso di bruciore allo stomaco, rigurgito, dolore toracico esteso: questi i sintomi più comuni della malattia da reflusso, che portano tante persone a pensarci due volte prima di ordinare una pizza per cena o di concedersi il "bicchierino della staffa". «Si tratta di una delle patologie gastroenterologiche più diffuse», commenta il dottor Mario Bianchetti, direttore dell'Unità operativa di Gastroenterologia ed endoscopia digestiva del gruppo **Multimedica** di Milano. «Si riscontra con maggior frequenza fra la popolazione maschile, ed essendo determinata da diversi fattori non è semplice da trattare».

A incidere sulla comparsa della malattia da reflusso è, innanzitutto, lo stile di vita: obesità, stress, alimentazione sregolata, fumo e abuso di alcol predispongono al rischio. «In alcuni pazienti i disturbi compaiono in concomitanza con i cambi di stagione, in particolare fra inverno e primavera ed estate e autunno. In altri casi la situazione critica si deve a caratteristiche anatomiche e funzionali: in particolare a una ipotonia del cardias – lo sfintere che separa l'esofago dallo stomaco – o a una ridotta motilità dello stomaco, che

causa un rallentamento dello svuotamento gastrico». Un'altra condizione che può provocare la malattia da reflusso è la presenza di un'ernia iatale, provocata dal passaggio di una porzione di stomaco attraverso il diaframma. Fra i sintomi, oltre a quelli tipici menzionati, ne figurano altri atipici: tosse secca, calo della voce, difficoltà respiratorie, erosione dei denti, alitosi e perfino otiti ricorrenti.

La diagnosi, nei casi più tipici, si basa sull'esame clinico dei pazienti, ai quali si prescrive, in prima battuta, una terapia medica. «La situazione merita in genere un approfondimento negli over 60, specie se i sintomi compaiono per la prima volta o risultano più evidenti rispetto al passato: in questo caso è meglio prevedere una gastroscopia». La cura della patologia prevede l'uso di farmaci che riducono la secrezione di acidi nello stomaco, di gel che creano una barriera protettiva sia nello stomaco sia nell'esofago, o di farmaci che facilitano lo



«A VOLTE LA CAUSA DEI FASTIDI PUÒ ESSERE ANCHE L'ERNIA IATALE»

svuotamento gastrico; per molti pazienti sono utili anche il supporto psicologico e le attività di rilassamento. «L'efficacia della terapia conferma la diagnosi della malattia da reflusso: il paziente potrà seguire la cura rispettando le indicazioni dello specialista per gestirla al meglio». In caso contrario, è utile procedere con esami strumentali per esplorare l'esofago, lo stomaco e la prima parte dell'intestino, e controllare lo stato delle mucose.

«La malattia da reflusso può infatti determinare alterazioni quali l'esofago di Barrett, da tenere sotto controllo per evitare complicazioni, e da trattare intervenendo anche sullo stile di vita», suggerisce il dottor Bianchetti. «Bisogna, dunque, astenersi dal fumo e dall'alcol, seguire un'alimentazione equilibrata evitando pasti troppo abbondanti; e alzare la testiera del letto di circa venti centimetri, così che l'esofago risulti in posizione più alta rispetto allo stomaco. Fra i cibi da evitare troviamo caffè, tè, cioccolato, menta, salsa di pomodoro e liquirizia».

Se, infine, la malattia da reflusso è dovuta a un'ernia iatale, può essere necessario in alcuni casi intervenire chirurgicamente con la iatoplastica: sono inoltre disponibili tecniche endoscopiche mininvasive come alternativa alla chirurgia in casi selezionati. ●