

BIOCHETASI

GUIDA CON CONSIGLI PRATICI

per tutta la famiglia in caso di disturbi allo stomaco





PER TUTTA LA FAMIGLIA

Nella vita quotidiana, a tutti noi può capitare di avere a che fare con differenti disturbi gastrici di diversa origine. Le cause possono essere numerose e diverse tra loro, e spesso i sintomi rallentano o alterano sensibilmente la propria quotidianità. Vediamo come comportarci in queste situazioni.

Quali sono i disturbi di stomaco più diffusi tra le persone adulte?

In età adulta, i disturbi gastrici sono piuttosto diffusi e riconducibili a cause differenti che vedremo tra poco. In particolare, in età avanzata insorgono spesso problemi di stomaco, perché la motilità gastrica si riduce, i fattori di protezione dello stomaco si indeboliscono, si è più soggetti ad attacchi batterici e possono insorgere varie patologie. Si tratta di normali conseguenze del fisiologico invecchiamento dell'organismo.

Tra le **problematiche gastriche più diffuse tra le persone adulte** possiamo individuare:

DIFFICOLTÀ DIGESTIVE

La cattiva digestione può manifestarsi con sintomi come gonfiore, senso di pesantezza e pienezza post prandiale, ma anche bruciore di stomaco che rendono difficoltosa la digestione e alterano l'equilibrio gastrico.

BRUCIORE DI STOMACO

La sovrapproduzione di acidi gastrici determina i sintomi tipici (rigurgiti e bruciori) che originano alla bocca dello stomaco, tendono a irradiarsi verso lo sterno e a volte fino alla gola (reflusso gastroesofageo). Spesso il bruciore di stomaco è accompagnato da nausea, crampi addominali, gonfiore, difficoltà o dolore nella deglutizione, tosse secca e persistente e senso di pesantezza.



ACIDITÀ DI STOMACO

L'acidità di stomaco è causata da un'eccessiva produzione di acido cloridrico da parte delle ghiandole gastriche, non contrastata dall'azione fisiologica del muco gastrico.

REFLUSSO GASTRICO

Si verifica quando i succhi gastrici vengono in contatto con la parete dell'esofago, provocando bruciore dietro lo sterno e rigurgito acido.

Perché possono insorgere disturbi gastrici negli adulti?

I problemi di stomaco possono essere imputabili a varie condizioni, sia fisiche sia psicologiche. Soprattutto in soggetti adulti, possono essere causati da:

ABITUDINI ALIMENTARI E COMPORTAMENTALI SBAGLIATE

A causa di impegni e ritmi di lavoro stressanti, spesso non si ha abbastanza tempo da dedicare a una dieta sana. I pasti vengono consumati in modo irregolare e troppo frettolosamente. Pasti eccessivi, masticazione troppo rapida, scelta di alimenti ad azione irritativa della mucosa gastrica sono fattori che possono favorire o peggiorare disturbi gastrici. Quali sono gli alimenti che possono promuovere l'insorgenza di disturbi allo stomaco:

- Cibi acidi (agrumi, kiwi, pomodori)
- Caffè e cioccolato
- Cibi fritti;
- Spezie piccanti, intingoli, salse piccanti;
- Alimenti elaborati, dolci farciti, insaccati grassi e salati;
- Bibite gassate, alcolici.

Inoltre, fumo di sigaretta e abuso di farmaci possono a loro volta favorire l'insorgere di problemi a livello gastrico.

STRESS QUOTIDIANO

Purtroppo sono molte le ragioni che possono provocare stress: le nostre giornate lavorative frenetiche e ricche di impegni e scadenze rendono difficile trovare uno spazio per sé da dedicare al relax o alla consumazione di un pasto in tranquillità. Salute e vita personale sono altri aspetti che possono darci non poche preoccupazioni. L'apparato gastroenterico è particolarmente sensibile a sbalzi di umore, tensioni e ansia, e può reagire manifestando alcuni sintomi sgradevoli.

ALCUNE PATOLOGIE

Alcune patologie possono provocare sintomi a livello gastrico: Possiamo individuare malattia da reflusso gastroesofageo, diabete, epatite, celiachia, intolleranze alimentari, ulcere, ernia iatale;

VARIAZIONI ORMONALI

Soprattutto la popolazione femminile ne è soggetta (ciclo mestruale, gravidanza, menopausa). Infatti, sistema endocrino può influenzare ciò che avviene anche a livello gastrico. In altre parole, gli ormoni sono messaggeri chimici che rivestono un ruolo fondamentale in ogni funzione dell'organismo.

GENERALE PROCESSO DI INVECCHIAMENTO DELL'ORGANISMO

Anche lo stomaco invecchia, in maniera simile a pelle, muscoli e organi. In particolare, si riduce drasticamente la produzione di acidi gastrici. Questo significa che ci sono meno succhi per digerire gli alimenti ingeriti. A ciò si associa una minore mobilità delle pareti dello stomaco, che quindi fatica a compiere le sue funzioni e garantire una buona digestione



Consigli per contrastare i disturbi gastrici in età adulta

Alcune buone pratiche possono aiutare a prevenire o alleviare i disturbi gastrici:

SEGUIRE UNA DIETA EQUILIBRATA

È importante scegliere i cibi giusti. In caso di problemi gastrici, via libera a:

- Pane, pasta, riso, avena e cereali integrali;
- Carne bianca magra (pollame, tacchino) cotta alla piastra o al forno;
- Pesce magro (sogliola, platessa, merluzzo, pesce spada, nasello, trota salmonata) cotto alla piastra, al forno o a vapore;
- Carote, patate, finocchi, zucchine lessati e conditi con un filo d'olio extra- vergine di oliva a crudo;
- Banane, mele, pere anche ridotte in purea;
- Legumi, passati al passaverdure;
- Formaggi a pasta dura, soprattutto Parmigiano Reggiano o Grana Padano.

SEGUIRE UN COMPORTAMENTO ALIMENTARE BILANCIATO

Evitare di saltare i pasti o, al contrario, consumare pasti troppo abbondanti. Meglio ridurre le porzioni e suddividerle nell'arco della giornata: tre pasti principali (colazione, pranzo e cena) e due spuntini, uno a metà mattina e uno a metà pomeriggio. Non coricarsi subito dopo i pasti, ma attendere circa tre ore.

ASSUMERE MOLTI LIQUIDI

Acqua naturale, camomilla, tisane digestive bevute a piccoli sorsi garantiranno una idratazione ottimale. Soprattutto le persone più avanti con l'età sono più soggette a disidratazione, e devono bere con frequenza per reintegrare i liquidi persi.

FARE UN PO' DI MOVIMENTO

Anche una semplice passeggiata di 20- 30 minuti nei pressi di casa può contribuire a favorire le funzioni digestive. Al contrario, evitiamo allenamenti intensi subito dopo i pasti, poiché potrebbero peggiorare la situazione a livello della mucosa gastrica.

Quali sono i disturbi di stomaco più diffusi tra i bambini?

Anche i bambini avvertono problemi di stomaco. Questi possono avere cause di diversa origine, solitamente si risolvono spontaneamente nell'arco di poche ore o alcuni giorni. È importante cercare di identificare i sintomi e, all'occorrenza, indagare se può esserci una causa psicologica o emotiva alla base. I disturbi più diffusi in età pediatrica sono:

NAUSEA E VOMITO

Sono indicatori di una situazione di generale malessere dello stomaco e dell'organismo. Spesso si presentano in concomitanza di altre patologie, come influenza, cambiamenti ormonali e stati psico-emotivi intensi.

ACETONE

Si tratta di un'alterazione del sistema metabolico dovuta alla carenza di zuccheri, i cui sintomi tipici sono nausea, vomito e un odore sgradevole di frutta matura attraverso l'alito.

CATTIVA DIGESTIONE

Insieme di sintomi che alterano la corretta digestione e l'equilibrio gastrico.

REFLUSSO

Si verifica quando i succhi gastrici entrano in contatto con la parete dell'esofago, provocando bruciore dietro lo sterno e rigurgito acido.



Perché possono insorgere disturbi gastrici nei bambini?

I disturbi gastrointestinali nei bambini **non devono preoccupare**: vediamo quali condizioni possono favorirne la comparsa:

STATI INFLUENZALI

Gli stati influenzali possono anche favorire la comparsa dell'acetone, che è la conseguenza di una limitata capacità di stoccaggio degli zuccheri da parte dell'organismo. Quando gli zuccheri si esauriscono, il corpo inizia a bruciare grassi per ottenere energia, liberando acidi che possono raggiungere livelli tossici.

INDIGESTIONI, INTOLLERANZE ALIMENTARI, DIETA POCO BILANCIATA

I bambini in età pediatrica vanno spesso incontro a indigestioni, intolleranze alimentari (prima che siano riconosciute) o periodi di dieta poco equilibrata. Queste condizioni possono provocare disturbi di stomaco. La dieta dei bambini è un aspetto da non sottovalutare. Spesso, i bambini non amano particolarmente gli alimenti invece più indicati per una nutrizione equilibrata (come ad esempio le verdure e i legumi). Hamburger, patatine fritte, cibo e bibite da fast food andrebbero sospesi dalla dieta e concessi solo ogni tanto.

CAUSE PSICOLOGICHE O EMOTIVE

Talvolta i problemi di stomaco del bambino vanno invece ricondotti a cause psicologiche o emotive. Infatti, diversamente dagli adulti, i piccoli non sempre riescono a esternare cosa li preoccupa o li rende tristi. Le manifestazioni somatiche possono essere una conseguenza dell'interiorizzazione di paura, timore, tristezza, rabbia.

Consigli per contrastare i disturbi gastrici nei bambini

Genitori e nonni non devono preoccuparsi: eventuali disturbi gastrici nei bambini sono passeggeri e gestibili con alcune, semplici pratiche che abbiamo visto insieme. Inoltre, ricordiamo che il pediatra è sempre disponibile ad accogliere i nostri timori e a darci indicazioni mirate. In linea generale, vediamo le buone pratiche per gestire i disturbi gastrici che possono interessare i piccoli:

BUONE ABITUDINI ALIMENTARI

È bene abituare i piccoli a consumare pasti moderati, inframmezzati da spuntini e merende sane (si a yogurt, frutta fresca, ma anche a una merenda salata a base di pane comune e prosciutto cotto o bresaola). Cerchiamo di proporre verdure e ortaggi in una forma a loro appetibile, come ad esempio le polpette (da cuocere preferibilmente al forno, evitando le frittiture). Cerchiamo di non dare troppe bibite gassate, ma di preferire acqua naturale o frullati.

STILE DI VITA SANO

Nell'età della crescita e dello sviluppo è importante fare sport. Sì alle attività motorie preferite dai bambini, utili anche per contrastare sovrappeso e obesità, due fattori correlati a disturbi gastrici come reflusso e cattiva digestione.

CREIAMO UN CLIMA FAMILIARE SERENO

Spesso i bambini assorbono i nostri malumori e le nostre tensioni. Cerchiamo di non trasmettere loro il nostro stress. Inoltre, in caso di disturbi gastrici, non mostriamo eccessiva apprensione verso problemi solitamente gestibili con pochi rimedi pratici. Contattiamo comunque il pediatra per diagnosi specifiche e consigli mirati.



Quali sono i disturbi di stomaco più diffusi in gravidanza?

La gravidanza è un periodo ricco di gioie, tenerezza ed emozioni intense. Possono però verificarsi anche alcuni piccoli disturbi e leggeri fastidi, assolutamente normali e passeggeri, che non devono causare preoccupazione.

Le donne in gravidanza sono generalmente soggette a diverse problematiche a livello gastrico, che possono durare solo per alcune settimane o persistere per tutta la gravidanza. Questi problemi sono normali e tipici di un **cambiamento ormonale importante**. Bisogna però conoscerli per imparare a non sottovalutarli, a prevenirli e, eventualmente, a tenerli sotto controllo.

I nove mesi della gravidanza vengono generalmente divisi in **tre trimestri**. In ciascuna delle tre fasi potrebbe emergere qualche **piccolo fastidio prevalente a seconda del trimestre di riferimento**:

NAUSEA E VOMITO

Possono comparire **soprattutto nel primo trimestre e alla mattina**.

DIFFICOLTÀ DIGESTIVE

Possono insorgere **soprattutto nel secondo trimestre, specie dopo i pasti**.

BRUCIORE DI STOMACO

Possono manifestarsi **soprattutto nel terzo trimestre, alla sera e da coricate**.

Perché possono insorgere disturbi gastrici in gravidanza?

Ci sono diverse cause dietro ai problemi di stomaco che insorgono in gravidanza. Come abbiamo accennato poco fa, le principali condizioni predisponenti sono le variazioni ormonali tipiche dei nove mesi di gestazione e il progressivo aumento delle dimensioni dell'utero. Vediamo nel dettaglio:

CAMBIAMENTI ORMONALI

I cambiamenti ormonali che avvengono durante la gravidanza sono intensi, e causano un'alterazione dell'equilibrio dell'intero organismo che si riflette quindi anche sull'apparato digerente. In particolare, si verifica un **aumento della produzione di progesterone**. Si tratta di un ormone indispensabile per rilassare la muscolatura dell'utero, che deve poter aumentare di volume insieme al feto, ma il suo effetto si estende anche ai muscoli di stomaco e intestino, con conseguente rallentamento della motilità gastrica e ristagno dei succhi gastrici nello stomaco. Per lo stesso motivo, anche il tono muscolare del cardias, cioè la valvola che congiunge esofago e stomaco, è ridotto.

AUMENTO VOLUMETRICO DELL'UTERO

Con il passare delle settimane l'utero si espande. L'aumento del volume dell'utero comprime lo stomaco e causa una leggera incontinenza del cardias, la valvola che collega stomaco ed esofago, impedendole di chiudersi correttamente e favorendo la risalita dei succhi gastrici nell'esofago.

CATTIVE ABITUDINI ALIMENTARI E COMPORTAMENTALI

I disturbi gastrici in gravidanza possono insorgere anche con un'alimentazione equilibrata e uno stile di vita regolare. Tuttavia, anche e soprattutto in gravidanza, l'alimentazione è importante. Saltare i pasti, consumare pasti troppo abbondanti, scegliere i cibi sbagliati può peggiorare o favorire la comparsa di disturbi gastrici. Anche il fumo di sigaretta può contribuire a peggiorare il quadro clinico.



Consigli per contrastare i disturbi gastrici in gravidanza

Niente paura: qualche piccolo disturbo gastrico in gravidanza è del tutto normale e non deve preoccupare. Ricordiamo che il ginecologo è sempre al nostro fianco per accogliere timori e incertezze, fornendoci le risposte che cerchiamo. Per vivere la gravidanza con serenità e prevenire o ridurre i disturbi gastrici, è possibile seguire qualche accorgimento pratico.

EVITARE ALIMENTI E BEVANDE NEMICI DEL BENESSERE GASTRICO

Cerchiamo di limitare il consumo di cibi acidi (pomodori, agrumi, kiwi), piccanti, fritti o molto elaborati. Sì invece a carne bianca magra, pesce magro, patate, carote, finocchi, banane e mele. Si possono consumare con moderazione alimenti come lo zenzero o la liquirizia antiossidanti e antinfiammatori naturali.

COMPORAMENTI ALIMENTARI CORRETTI

Mangiare poco e spesso, ridurre le porzioni di cibo e suddividerle nell'arco della giornata: tre pasti principali (colazione, pranzo e cena) inframmezzati d due spuntini. Se ci coglie una nausea improvvisa, cerchiamo di sgranocchiare qualche alimento secco, come ad esempio biscotti, cracker o fette biscottate.

ATTENZIONE ALLA POSIZIONE DI RIPOSO

Fare attenzione alla posizione di riposo: meglio coricarsi di lato o aggiungere un ulteriore cuscino per avere una posizione leggermente più eretta ed evitare l'insorgere del reflusso. Inoltre, occhio anche al vestiario: cerchiamo di indossare abiti confortevoli, che non comprimano l'addome né lo stomaco: infatti, la compressione potrebbe peggiorare la situazione a livello della mucosa gastrica.





SCOPRI TUTTA LA LINEA BIOCHETASI

BIOCHETASI

PRONTO AD AIUTARTI, QUANDO SERVE

La linea Biochetasi è composta da diversi prodotti, pensati per dare a ciascuno la possibilità di scegliere il rimedio più adatto per le proprie esigenze. Ogni età comporta disturbi gastrici specifici o che si verificano più di frequente. La linea di prodotti Biochetasi è pensata per le diverse esigenze di bambini, adulti, anziani e donne in stato di gravidanza o allattamento.



BIOCHETASI GRANULATO EFFERVESCENTE

Biochetasi Granulato Effervescente è indicato per il trattamento di disturbi gastrici, in particolare nausea, anche gravidica, vomito (come l'acetone nei bambini), difficoltà digestive e iperacidità.

Biochetasi Granulato Effervescente è un medicinale di automedicazione. Si consiglia di leggere il foglietto illustrativo.



BIOCHETASI REFLUSSO

Biochetasi Reflusso agisce a livello dell'esofago per aiutare a ridurre rapidamente i sintomi correlati al reflusso gastroesofageo come il bruciore di stomaco, rigurgito acido, tosse irritativa e disfonia. Grazie alla formulazione brevettata, agisce sul bruciore proteggendo la mucosa esofagea anche da sdraiati.

Biochetasi Reflusso è un dispositivo medico che può essere utilizzato a partire dai 12 anni di età. Si consiglia di leggere il foglietto illustrativo.



BIOCHETASI DIGESTIONE E ACIDITÀ - COMPRESSE MASTICABILI

Biochetasi Digestione e Acidità è un integratore alimentare.

Biochetasi Digestione e Acidità è un triplice aiuto in caso di pesantezza, gonfiore e acidità gastrica.

Le compresse, masticabili, sono molto pratiche da portare con se e prendere al bisogno.



BIOCHETASI DIGESTIONE E ACIDITÀ - BUSTINE

Biochetasi Digestione e Acidità è un integratore alimentare.

Biochetasi Digestione e Acidità è un triplice aiuto in caso di pesantezza, gonfiore e acidità gastrica.

Il contenuto della bustina è da sciogliere in un bicchiere d'acqua (100 ml).

Biochetasi è un medicinale. Leggere attentamente il foglio illustrativo. AUT. MIN. 23/06/2021. Biochetasi Reflusso è un dispositivo medico CE 0373. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Aut. Min. del 23/06/2021. Biochetasi Digestione e Acidità sono integratori alimentari. leggere attentamente le avvertenze.



BIOCHETASI

BUCHEFAS

GUIDA CON CONSIGLI PRATICI