

BIOCHETASI

GUIDA CON CONSIGLI PRATICI

in caso di disturbi allo stomaco nella quotidianità





PER DISTURBI DI STOMACO

Nella vita quotidiana o in condizioni particolari come ad esempio la gravidanza, può capitare di affrontare differenti disturbi gastrici di diversa origine. Non dobbiamo preoccuparci, poiché si tratta spesso di disturbi passeggeri, gestibili con alcuni rimedi pratici. Approfondiamo la conoscenza dei disturbi gastrici e vediamo come intervenire.

Nausea: di cosa si tratta e come intervenire

La **nausea** è una sgradevole sensazione diffusa e conosciuta. È caratterizzata da una **condizione di spossatezza e malessere generale**, localizzati all'**altezza della bocca dello stomaco**, ed è accompagnata da **desiderio di vomitare**. La nausea di per sé non deve spaventarci. Infatti, quando stiamo male, spesso il nostro corpo tende a reagire manifestando la fastidiosa e sgradevole sensazione di nausea. I **fattori che possono scatenare la nausea** sono molto diversi tra loro:

- Presenza di particolari stimoli (olfattivi, visivi, gustativi).
- Fattori ormonali (la nausea gravidica è una condizione tipica).
- Assunzione di alcuni farmaci (ad esempio chemioterapici).
- Disturbi a carico di alcuni organi (malattie gastrointestinali, cardiocircolatorie, renali, lesioni a carico dell'orecchio interno).
- Varie patologie (diabete, ulcera, labirintite, emicrania).
- Stati influenzali (gastroenterite virale).
- Problemi psicologici, stati emotivi intensi, ansia, tensione, stress.
- Indigestioni, intossicazioni alimentari.
- Contratture o dolori cervicali. La nausea essere causata dalla compressione del nervo vago, uno dei nervi più lunghi del corpo. Quando questo nervo viene compresso dalla muscolatura, si infiamma e può provocare nausea e giramenti di testa.
- Attività sportiva e sforzi fisici molto intensi.



Malgrado le differenti cause della nausea, possiamo individuare **alcune pratiche utili a minimizzare il disagio**. Potrebbe essere utile rivedere le proprie abitudini quotidiane. Ad esempio:

- Consumiamo pasti regolari e facciamo due spuntini;
- Evitiamo il consumo frequente di cibi fritti o troppo elaborati, difficili da digerire;
- Mangiamo almeno tre ore prima di andare a dormire;
- Evitare cibi troppo grassi, fritti e difficilmente digeribili
- Non abusiamo di alcolici;
- Riduciamo o eliminiamo il fumo.

Alcuni rimedi naturali possono alleggerire la sensazione di nausea:

- **Limone.** L'odore di questo agrume può essere utile per alleviare i fastidi provocati dalla nausea. Tagliare una fetta di limone e annusarne l'odore può alleviare il senso di nausea.
- **Zenzero.** Bere una tisana allo zenzero o mangiare un piccolo pezzo di zenzero fresco può contribuire a ridurre la nausea.
- **Bevanda tiepida o calda.** Se avvertiamo nausea e la sgradevole sensazione di un peso sullo stomaco potremmo bere a piccoli sorsi una camomilla, un tè o una tisana per placare il nostro disagio e favorire la digestione.
- **Impacchi freddi.** Bagnare un fazzoletto e posizionarlo sulla fronte può aiutare ad alleggerire il senso di malessere.
- Soprattutto quando la nausea che ci infastidisce deriva da stress e tensione, **l'utilizzo di oli essenziali alla lavanda e alla menta piperita** può contribuire a contrastare la nausea. L'olio essenziale può essere inserito in un diffusore di aromi o massaggiato direttamente su polsi e tempie, per un effetto rilassante.

Vomito: di cosa si tratta e come intervenire

Il **vomito** è un meccanismo fisico per cui si verifica un'improvvisa fuoriuscita, parziale o totale, del contenuto gastrico attraverso la bocca. Questa fuoriuscita è provocata da una **contrazione dei muscoli del diaframma e dell'addome**, accompagnata da un movimento che parte dal basso e si dirige verso l'alto (contrazione antiperistaltica).

Il meccanismo che genera il vomito è un susseguirsi di **stimoli gastrici e nervosi**:

- Nausea che aumenta gradualmente;
- Malessere generale;
- Sensazione di bocca amara;
- Pallore in viso;
- Ritmo cardiaco che aumenta insieme alla sudorazione.

Il vomito sopraggiunge dopo un crescendo di sintomi fastidiosi, ai quali seguono alcune contrazioni dei muscoli addominali fino all'espulsione del contenuto gastrico dalla bocca, tramite conati più o meno violenti.

Le cause più comuni di **vomito** sono:

- **Infezione intestinale** (molto probabile quando il vomito si accompagna a diarrea);
- **Gravidanza**, specialmente durante le prime settimane;
- **Emicrania** che può durare da poche ore a interi giorni;
- **Labirintite**, disturbo dell'orecchio interno che provoca anche vertigini e capogiri;
- **Chinetosi** (o cinetosi), ossia nausea e vomito durante viaggi in automobile, aereo, nave etc.;
- **Acetone**, disturbo tipico dei bambini dai 2 ai 10 anni. Si tratta di un'alterazione del sistema metabolico. Si presenta quando l'organismo, in assenza di zuccheri, inizia a bruciare grassi per produrre energia.



- Una delle prime regole da seguire in caso di episodi ripetuti di vomito è **contrastare la disidratazione**, bevendo acqua a piccoli sorsi. Se l'acqua stimola il vomito si può provare con il tè o la camomilla, in genere meglio accettati.
- Si possono anche introdurre **piccole quantità di cibi solidi leggeri** (crackers salati, riso in bianco, mela o pera cotte, banana) che aiutano a tollerare l'introduzione dei liquidi e contribuiscono a ripristinare i sali persi.
- Se lo stomaco dovesse ben tollerare questi alimenti, si potranno gradualmente inserire nella dieta anche cibi leggeri e digeribili, come ad esempio carne bianca o pesce magro cotti alla griglia o al vapore, Parmigiano Reggiano, altamente digeribile e ricco di minerali.
- **Attività meccanica**: consente la triturazione, il rimescolamento e il trasporto dei nutrienti lungo il tubo digerente.
- **Secrezione dei succhi digestivi**: gli **enzimi digestivi** consentono di trasformare gli alimenti in molecole assimilabili (zuccheri, amminoacidi e acidi grassi). Ogni tratto dell'apparato gastrointestinale produce secrezioni (la bocca produce la saliva, lo stomaco produce succhi gastrici, il pancreas i succhi pancreatici; fegato, bile). Gli **enzimi digestivi** sono **sostanze di natura proteica, prodotte** spontaneamente all'interno del nostro organismo. Il loro ruolo prezioso è **scomporre il cibo che mangiamo in fattori nutritivi che il nostro organismo assimilerà**. Quando l'attività degli enzimi è lenta o gli enzimi stessi sono in numero basso, può avere luogo un **rallentamento delle normali funzioni digestive**.
- **Assorbimento dei nutrienti**, dal lume intestinale.

Difficoltà digestive: di cosa si tratta e come intervenire

La **cattiva digestione** è un'alterazione del normale processo di scissione degli alimenti in molecole per facilitare l'assorbimento delle sostanze nutritive.

Capiamo meglio come funziona la digestione. Questo processo **consente la trasformazione e l'elaborazione degli alimenti in nutrienti assorbibili**. Tramite il cibo, introduciamo i nutrienti che forniscono energia, e i componenti indispensabili alle funzioni cellulari.

Infatti, grazie alle proprie strutture specializzate, **l'apparato digerente permette la riduzione chimica e meccanica del cibo da alimento a nutrienti**. La maggior parte degli alimenti che ingeriamo sono costituiti da una mescolanza di carboidrati, proteine, grassi e fibre.

Ciascuno di questi macronutrienti deve essere **elaborato dal sistema digerente per ottenere le molecole base di cui sono composti e che saranno poi assimilate**. I tre processi dell'apparato digerente sono:

La digestione lenta è accompagnata da una **prolungata sensazione di pienezza e tensione a livello gastrico** (che compaiono dopo i pasti), riconducibili a un inadeguato svuotamento dello stomaco o a un'anomala risalita del cibo lungo l'esofago. Le difficoltà digestive riguardano una serie di **disturbi dell'apparato digerente** che possono insorgere dopo i pasti.

Le difficoltà digestive possono causare sintomi come:

- Nausea e vomito;
- Dolore addominale, causato soprattutto dall'eventuale insorgenza del vomito;
- Bruciore di stomaco;
- Pesantezza postprandiale;
- Senso precoce di sazietà;
- Gonfiore;
- Sonnolenza;
- Rallentamento dei riflessi;
- Mancanza di concentrazione e nervosismo.



Le **cause dei problemi di digestione** possono essere molte e di diversa natura. Tra queste le più frequenti sono:

- Alterazioni della secrezione acida gastrica;
- Situazioni prolungate di stress;
- Fattori psicologici;
- Alterata situazione ormonale (come menopausa o gravidanza);
- Abitudini alimentari sbagliate, come mangiare troppo (soprattutto alla sera) o troppo velocemente, consumare cibi pesanti, fritti o acidi, bere troppe bevande gassate;
- Stile di vita poco sano, caratterizzato da un eccessivo consumo di alcool e caffeina, dall'abuso di farmaci e dal fumo.

Ecco alcuni, semplici rimedi pratici per **favorire le funzioni digestive**:

- Con la cottura e la lavorazione si disperdono molti degli enzimi contenuti naturalmente in frutta e verdura fresche. Scegliamo ananas, fragole, mele, pere, banane, papaya, melone, mango, fichi. Si anche frutta secca come noci, pistacchi, mandorle. Quanto alla verdura fresca, prediligiamo finocchi, carote, zucchine, semi germogliati. Sono indicati anche cibi fermentati come ad esempio il kefir.
- È consigliabile **optare per alimenti che favoriscono la digestione**, per esempio **carciofi e finocchi**.
- Per insaporire le pietanze, utilizziamo **erbe aromatiche** quali rosmarino, salvia e alloro.
- Si anche a **carne magra e pesce magro** cotti alla griglia, al forno, a vapore. Frutti come **mele e banane** hanno un'azione equilibrante.
- Via libera a **pasta, pane, riso, avena e cereali integrali**. Una valida fonte proteica vegetale è data dai **legumi**. Per una colazione equilibrata, **sì allo yogurt al naturale**.
- Il **cibo** va **masticato lentamente**. È inoltre importante **evitare i pasti troppo abbondanti**, meglio organizzare la propria alimentazione distribuendo il cibo in **cinque pasti**: colazione,

pranzo, cena e due spuntini, uno a metà mattina e uno a metà pomeriggio.

- **Ridurre il consumo di alcolici, bibite gassate e caffè**, poiché tendono ad aumentare l'acidità gastrica. Bere alcune acque effervescenti naturali può, in alcuni casi, essere d'aiuto.
- La cena andrebbe consumata circa **tre ore prima di coricarsi**. Non è buona abitudine neanche fare sport o attività fisica intense subito dopo aver mangiato, poiché la digestione ne risentirebbe.

Acidità di stomaco: di cosa si tratta e come intervenire

L'**iperacidità gastrica** è una condizione acuta o cronica caratterizzata da una **produzione eccessiva di acido gastrico**. Ciò può provocare un'**infiammazione della mucosa gastrica**, con conseguente comparsa di bruciore avvertibile a livello retro-sternale. L'iperacidità gastrica può portare con sé alcuni sintomi:

- Dolore durante la digestione e difficoltà a deglutire;
- Bruciore di stomaco;
- Eruttazioni acide;
- Vomito di materiale acido.

Vediamo insieme alcuni **fattori che possono favorire la comparsa del disturbo**:

- **Stile di vita frenetico** e poco bilanciato;
- **Periodi di stress intenso**;
- **Abitudini alimentari scorrette**: consumo di pasti troppo abbondanti, eccessivo consumo di caffè e alcolici;
- **Assunzione di farmaci** (ad esempio gli antinfiammatori non steroidei);
- **Frequente consumo di cibi acidi** (ad esempio agrumi, kiwi, pomodori);
- **Consumo frequente di cibi fritti, salse e intingoli piccanti**;
- Infezione da **Helicobacter pylori**.



Per prevenire l'acidità di stomaco un aiuto importante viene dall'adozione di uno stile di vita sano e di un'alimentazione equilibrata. In particolare si consiglia di:

- **Evitare cibi fritti**, troppo pesanti (come carne rossa, salumi, insaccati) o acidi (come pomodori, kiwi, agrumi);
- **Evitare le bevande gassate e l'eccesso di alcolici**, oltre al fumo;
- **Non andare a dormire subito dopo mangiato**, ma aspettare di aver digerito. Infatti, la posizione sdraiata favorisce la risalita e il ristagno dei succhi gastrici nell'esofago, con un peggioramento dei sintomi. Può essere utile usare un cuscino in più per avere una posizione leggermente più eretta ed evitare il ristagno dei succhi gastrici durante la notte;
- **Praticare attività fisica** (ma non subito dopo mangiato), in modo da favorire la motilità gastrointestinale, evitare il sovrappeso e aiutare il processo digestivo;
- **Evitare l'eccesso di stress**, anche se non è facile, data la nostra vita frenetica. Tuttavia, troppa tensione può incidere negativamente sul benessere gastrico.

Bruciore di stomaco: di cosa si tratta e come intervenire

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.

Oltre a difficoltà digestive, ernia iatale, ulcera gastrica e peptica, il **bruciore di stomaco** è frequentemente **associato al reflusso gastrico**. Le cause del bruciore di stomaco o pirosi gastrica sono diverse

da persona a persona ma è più probabile avere bruciori di stomaco se:

- Si esagera con il cibo;
- Si mangia molto cibo speziato, grasso, fritto o acido;
- Ci si sdraia subito dopo mangiato;
- Si vivono prolungati periodi di stress;
- Si fuma o si abusa di alcolici e farmaci.

In caso di bruciore di stomaco, possiamo seguire alcuni, semplici rimedi pratici:

- Ricordiamo di **evitare alimenti acidi, piccanti, fritti**, che possono peggiorare l'irritazione della mucosa gastrica.
- Inoltre, non dimentichiamo di **masticare lentamente e preferire cotture leggere**.
- Infine, **evitiamo pasti troppo abbondanti**, meglio suddividerli in cinque pasti distribuiti nell'arco della giornata. Stile di vita e alimentazione corretti fanno parte di una sana strategia di prevenzione.

Reflusso gastrico: di cosa si tratta e come intervenire

Il **reflusso gastrico o gastroesofageo** è un disturbo piuttosto sgradevole. Si verifica quando **i succhi gastrici vengono in contatto con la parete dell'esofago**, provocando **bruciore dietro lo sterno e rigurgito acido**. Il passaggio di acido dallo stomaco all'esofago avviene fisiologicamente durante la giornata, specie dopo i pasti. Tuttavia, se questa condizione si verifica con frequenza, è possibile parlare di una vera e propria **malattia da reflusso gastroesofageo**.

Nelle persone che ne soffrono, il reflusso, generalmente acido, espone la mucosa dell'esofago all'**azione corrosiva dell'acido e degli enzimi contenuti nel succo gastrico**.



Due sono le cause principali:

- **Allentamento della valvola posta tra esofago e stomaco** (il cardias). In condizioni di normalità, questa valvola agisce impedendo al contenuto dello stomaco di tornare nell'esofago. Talvolta, però, la funzione di contenimento del cardias si riduce. Quando ciò avviene, il contenuto gastrico, in particolarmente acido, risale lungo l'esofago, provocando i sintomi propri del reflusso.
- **Rallentamento dello svuotamento gastrico** (passaggio del cibo dallo stomaco all'intestino), dovuto a pasti troppo abbondanti o al consumo di alcuni alimenti (ad esempio cibi grassi, acidi o cioccolato). Anche coricarsi subito dopo i pasti o mangiare in fretta possono favorire questa condizione.

Vi sono **altre situazioni** che possono favorire la **comparsa del reflusso gastrico**:

- **Gravidanza.** In particolare, il bruciore di stomaco si accentua nel terzo trimestre, poiché l'utero preme sullo stomaco, aumentando la possibilità di reflusso del contenuto gastrico nell'esofago.
- **Sovrappeso od obesità.** La pressione sullo stomaco può indebolire i muscoli all'estremità inferiore dell'esofago.
- **Stress.** Può contribuire a peggiorare la sintomatologia.
- **Abuso di alcol e fumo:** possono contribuire a rilassare i muscoli all'estremità inferiore dell'esofago, compromettendone la tenuta. Inoltre, la nicotina stimola la secrezione acida e rallenta lo svuotamento dello stomaco, mentre l'alcol irrita la mucosa dell'esofago favorendo il reflusso.

I **sintomi tipici della malattia da reflusso gastrico** sono:

BRUCIORE DIETRO LO STERNO (cosiddetta pirosi retrosternale) che si irradia posteriormente fra le scapole o al collo fino alle orecchie. Questo sintomo ha la tendenza a comparire o ad acuirsi in alcune

condizioni particolari:

- Dopo un pasto;
- In seguito a sforzi fisici;
- Durante il riposo notturno.

RIGURGITO ACIDO (ossia sensazione di liquido amaro o acido in bocca). In genere, il rigurgito si manifesta in alcune condizioni:

- Dopo pasti abbondanti,
- In posizione supina;
- Con la flessione del busto in avanti.

Vediamo insieme **quali accorgimenti seguire per non peggiorare il disturbo**:

- In linea generale, le misure preventive e i rimedi consistono nel **mantenere o perseguire un peso corporeo bilanciato** e nel **condurre una dieta equilibrata**, evitando alimenti ricchi di grassi o "reflussogeni" (come cioccolata, menta, caffè, alcolici, pomodoro, agrumi, cibi fritti).
- Inoltre, sarebbe meglio **non coricarsi subito dopo i pasti**, soprattutto quando pesanti o abbondanti (attendiamo almeno tre ore) e consumare una cena leggera. La posizione orizzontale favorisce la risalita e il ristagno dei succhi gastrici nell'esofago.
- Meglio **evitare pasti troppo abbondanti**, ma suddividerli nell'arco della giornata. L'ideale sarebbe fare **tre pasti principali** (colazione, pranzo e cena) **inframmezzati da due spuntini**, uno a metà mattina e l'altro a metà pomeriggio.



Dopo sbornia: di cosa si tratta e come intervenire

Con l'espressione postumi dell'ubriachezza si fa riferimento alla combinazione di alcuni, **sgradevoli sintomi fisici e mentali**. Sperimentiamo questa condizione dopo un singolo episodio di consumo eccessivo di alcool. Gli effetti dell'ubriachezza hanno fine nel momento in cui la concentrazione di alcool nel sangue si riduce a zero.

Dopo una sbornia compare spesso un fastidioso malessere, accompagnato da una serie di **disturbi percepiti a livello dello stomaco**, cioè **localizzati nella parte superiore dell'addome** e al di sotto dello sterno.

Assumendo una dose elevata di alcool, le cellule della mucosa gastrica non sono più in grado di svolgere alcuni normali processi fisiologici. Ciò significa che la **mucosa gastrica può infiammarsi**: in questa situazione, si riduce la produzione di muco (sostanza che protegge la mucosa stessa), e vengono prodotti meno enzimi necessari per la digestione del cibo.

Oltre alla nausea, il dopo sbornia lascia un **generale malessere e altri disturbi**, come ad esempio dolore allo stomaco, crampi addominali, alitosi, acidità, bruciore, gonfiore ed eruttazioni.

L'impatto dell'alcool sulla mucosa dello stomaco può **causare una immediata sensazione di nausea, vomito**, accompagnati da crampi, dolori acuti nella zona addominale, alitosi, acidità, bruciore, gonfiore ed eruttazioni.

Come **rimediare al dopo sbornia?** Con pochi, semplici accorgimenti:

- **Dietaleggera.** Prediligiamo banane, mele, carote, patate, carne bianca, alimenti equilibranti e rimineralizzanti, di facile digeribilità. Si anche a uova (non fritte), avocado, pesce leggero. Cracker, pane tostato e fette biscottate sono

indicati. Frutta e verdura non dovranno mai mancare sulla nostra tavola. Al contrario, evitiamo agrumi, cola, caffè che potrebbero stimolare la produzione di succhi gastrici e peggiorare il mal di stomaco e l'acidità.

- **Idratazione.** Di grande importanza è reidratarsi abbondantemente. Uno degli effetti dell'abuso di alcool è la disidratazione, causata dall'effetto diuretico. Beviamo acqua naturale a temperatura ambiente e a piccoli sorsi. Evitiamo lunghe sorsate, che potrebbero stimolare il senso di nausea.
- **Meglio evitare di assumere antidolorifici (FANS)**, poiché potrebbe peggiorare la situazione locale
- **Svolgere un po' di attività motoria leggera** per scrollarsi di dosso gli effetti della sbronza: prendere una boccata d'aria e fare una breve passeggiata nei pressi di casa sarà d'aiuto. Se fuori fa freddo, copriamoci adeguatamente: infatti, l'assunzione di alcool favorisce la vasodilatazione, e con essa aumenta la dispersione del calore corporeo.
- **Doccia o bagno.** Concedersi un bagno o una doccia tonificante ci farà stare meglio e contribuirà a risvegliarci e riattivarci.
- **Evitare il fumo di sigaretta.**

Disturbi gastrici in gravidanza: impariamo a vivere con serenità ciascun trimestre

La gravidanza è un periodo speciale, e ogni futura mamma immagina di viverlo senza ansie e disagi, pensando solo a sé e al piccolo che verrà al mondo. Tuttavia, anche in gravidanza possono manifestarsi alcuni, sgradevoli disturbi. Non dobbiamo preoccuparci, poiché si tratta di malesseri transitori, gestibili con l'applicazione di qualche rimedio pratico. Inoltre, ricordiamo che il ginecologo è sempre al nostro fianco per chiarire qualsiasi dubbio e accogliere tutti i timori e le incertezze delle future mamme.



Nausea e vomito durante il primo trimestre: perché possono insorgere?

È probabile che rivestano un ruolo importante alcuni, sensibili **cambiamenti ormonali**. Infatti, nausea e vomito potrebbero essere dovuti **all'improvviso innalzamento dei livelli di estrogeni, progesterone e beta HCG**.

In particolare, il **progesterone** è l'ormone responsabile del **mantenimento dell'utero nelle condizioni necessarie allo sviluppo dell'embrione**. Questo ormone agisce sul rilassamento della muscolatura liscia presente a livello gastrico. Ciò può determinare un **rallentamento della motilità gastrica e dei processi digestivi**, con un possibile aumento della salivazione e la **comparsa di nausea e vomito**.

In genere, i sintomi compaiono **tra la quarta e la nona settimana, si acquisiscono tra la settima e la dodicesima e tendono a scomparire tra la dodicesima e la sedicesima settimana**. Tuttavia, alcune donne avvertono questi disturbi anche dopo la sedicesima settimana, mentre e alcune ne soffrono per tutta la gravidanza.

Se in questa fase lo stomaco è sottosopra, è possibile mettere in pratica rimedi semplici per risolvere il fastidio. Infatti, alcune buone abitudini possono alleviare i disturbi causati dalla nausea e contribuire a tenere sotto controllo il vomito:

- **Fare pasti salati piccoli e frequenti**. Al mattino, ad esempio, può essere utile mangiare cibi secchi (come un biscotto o una fetta biscottata) prima di alzarsi dal letto, in modo da assorbire il ristagno di succhi gastrici creatosi di notte a causa della posizione supina;
- **Bere acqua**, in piccole quantità ma frequentemente nell'arco della giornata, per mantenersi idratate e allo stesso tempo

evitare un eccessivo accumulo di liquidi nello stomaco;

- Evitare cibi grassi e piccanti, e preferire pietanze ad alto contenuto di proteine e di carboidrati;
- **Bere tè, preferibilmente decaffeinato, o camomilla** (con moderazione) ed evitare bevande gassate;
- In alcuni casi può essere utile l'agopuntura (acupressione o acustimolazione);
- **Consumare zenzero con moderazione** (aiuta a placare il senso di nausea, è un antiossidante naturale e stimola la digestione).

Difficoltà digestive durante il secondo trimestre: perché possono insorgere?

Le cause sono diverse, ma tutte legate ai cambiamenti fisici e ormonali tipici della gravidanza, come ad esempio **l'aumento della produzione ormonale, ma soprattutto l'accrescimento dell'utero**. In particolare:

- **Lo svuotamento gastrico risente ancora dell'influsso del progesterone**, l'ormone che promuove il corretto sviluppo della gravidanza. L'ormone progesterone provoca il rilassamento del cardias, la valvola che lo collega lo stomaco all'esofago.
- **La digestione rallenta e il cardias può diventare leggermente incontinente. Questa situazione può causare la risalita di succhi gastrici dallo stomaco**. Ciò provoca la tipica sensazione di bruciore allo sterno e l'aumento delle possibilità di reflusso gastrico che molte future mamme sperimentano specie al terzo mese.
- **L'utero continua a crescere, fino ad arrivare sotto l'arcata costale**. In questo modo, però, provoca una compressione dello stomaco verso l'alto, impedendo il completo riempimento e provocando quella tipica sensazione di "pienezza" che può risultare sgradevole e talvolta debilitante. Allo stesso



tempo, il cardias non riesce a chiudersi completamente, favorendo ulteriormente gli episodi di reflusso e bruciore.

Se la cattiva digestione e i fastidi che porta con sé rischiano di alterare la nostra serenità e le più semplici attività di routine, ecco quali piccoli accorgimenti possiamo mettere in pratica nella quotidianità:

- **Consumare pasti piccoli e frequenti**, per non sovraccaricare lo stomaco;
- Bere acqua, in piccole quantità ma spesso nell'arco della giornata, per evitare problemi di reflusso e mantenerci idratate;
- **Masticare bene e con calma**. Può sembrare banale, ma ogni processo digestivo inizia con la masticazione. Se questa è lenta e attenta, può semplificare l'intera digestione;
- **Evitare cibi grassi e piccanti**, e preferire cibi ad alto contenuto di proteine e di carboidrati;
- **Bere tè deteinato o camomilla** (con moderazione) ed **evitare bevande gassate** (che gonfiano lo stomaco e contribuiscono ad aumentare la produzione gli acidi gastrici);
- **Non coricarsi subito dopo mangiato**, ma attendere almeno un'ora, per consentire il completamento delle funzioni digestive;
- **Consumare zenzero** (aiuta a placare il senso di nausea, è un antiossidante naturale e stimola la digestione), e liquirizia (con azione antinfiammatoria). Deve comunque essere un uso moderato, perché anche l'abuso di questi rimedi non è salutare;
- **Cercare, per quanto possibile, di contenere l'aumento di peso**, per non aumentare il carico che grava su stomaco e apparato digerente.

Bruciore di stomaco e reflusso durante il terzo trimestre: perché possono insorgere?

Il reflusso in gravidanza, insieme al sintomo del bruciore che l'accompagna, è un disturbo abbastanza comune in quest'ultimo trimestre di gravidanza.

Il reflusso è provocato dalla risalita del contenuto acido dello stomaco verso l'esofago e da qui raggiunge anche la gola, causando disturbi più o meno intensi a seconda della fisiologia e delle caratteristiche di ogni donna.

Gli ormoni hanno ancora un ruolo significativo. L'ormone progesterone è 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.

Tuttavia, in questa ultima fase della gravidanza, la causa principale del reflusso è la **crescita del feto, e con lui l'aumento delle dimensioni dell'utero che provocano una pressione sempre maggiore sulle pareti dello stomaco**. Questo fattore non permette il totale svuotamento gastrico e anzi spinge il contenuto dello stomaco verso l'alto provocando l'insorgenza del reflusso e dei suoi sintomi.

- **Riposo**: è bene fare attenzione alla posizione in cui si dorme. Questa non deve essere esattamente supina, cerchiamo ad esempio di coricarci di lato o con la testa sollevata da un ulteriore cuscino in modo da avere una posizione leggermente più eretta, così da contrastare il ristagno di materiale acido e la sua risalita lungo l'esofago. Ricordiamo di non



andare a letto subito dopo mangiato, poiché la posizione sdraiata favorisce la risalita e il ristagno dei succhi gastrici nell'esofago;

- **Abbigliamento:** prediligiamo indumenti confortevoli, senza vestiti che premano sulla pancia rischiando di peggiorare la situazione.
- **Respirare profondamente.** Il respiro sarà sempre un pochino più difficoltoso, ciò è sempre dovuto al fatto che il diaframma viene sospinto verso l'alto dall'utero che cresce. Ricordiamo di rilassarci, provando a fare lunghi respiri.
- **Alimentazione equilibrata:** è consigliabile fare pasti frequenti ma non troppo abbondanti (ad esempio tre pasti principali e due spuntini); bere poco, ma spesso; evitare cibi acidi (come ad esempio pomodori, agrumi, succhi), piccanti oppure bollenti; consumare con moderazione alimenti come zenzero, liquirizia o bere un bicchiere di latte quando si presenta il bruciore di stomaco;

Acetone nei bambini: cos'è e perché può comparire?

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.

L'organismo, infatti, per ridurre la concentrazione dei corpi chetonici e smaltire la tossicità, libera l'acetone attraverso i polmoni. A contatto con l'aria, questo si manifesta con il suo odore penetrante. L'acetone è un disturbo tipico dei bambini dai 2 ai 10 anni.

L'acetone **si manifesta in seguito a situazioni che richiedono un grande dispendio di energia**, e possono quindi portare all'esaurimento delle scorte di zuccheri:

- Stati febbrili o influenzali;
- Situazioni di stress particolare;
- Digiuno prolungato (nei bambini può bastare

quello notturno);

- Diete troppo ricche di grassi e povere di carboidrati.

Ecco alcuni accorgimenti utili per contrastare l'acetone nei bambini:

DARE LIQUIDI A PICCOLI SORSI

Quando il bambino mostra sofferenza a causa dell'acetone, è possibile intervenire immediatamente dandogli da bere una bevanda con zucchero e sali minerali, succhi di frutta, camomilla dolcificata con un cucchiaino di miele o semplicemente acqua in cui è stato sciolto un cucchiaino di zucchero. È importante assicurarsi che il bimbo beva a piccoli sorsi, perché grandi sorsate potrebbero provocare lo stimolo del vomito, altro sintomo associato all'acetone. Questo tipo di intervento immediato serve a ristabilire nel corpo la quantità necessaria di zucchero.

ALIMENTAZIONE E COMPORTAMENTO ALIMENTARE EQUILIBRATI

Dopo il "pronto intervento", bisogna però pensare a rimedi di più lunga durata che abbiano un effetto duraturo sul bambino. Uno dei rimedi più efficaci riguarda l'alimentazione e lo stile di vita alimentare. Per favorire l'eliminazione dell'acetone nei bambini si consiglia una **dieta ricca di zuccheri e di acqua e priva di grassi**.

Alcuni consigli generali mirati al benessere dello stomaco

Per gestire disturbi quali cattiva digestione, reflusso e placare sintomi come il dolore epigastrico, possiamo applicare una serie di accorgimenti pratici. Scopriamo insieme quali.



REGOLE COMPORTAMENTALI PER RIDURRE FAVORIRE IL BENESSERE DELLO STOMACO

- **Preferire cotture leggere.** La cottura dei cibi è un aspetto da non sottovalutare. Infatti, preparazioni leggere come lessatura, cottura alla griglia, al forno o al vapore renderanno le pietanze più leggere e facilmente digeribili.
- **Fare pasti moderati.** I pasti non dovrebbero essere troppo abbondanti, specie la sera, anche perché il bruciore di stomaco dato da una cattiva digestione potrebbe influire sulla qualità del riposo notturno.
- **Consumare cinque piccoli pasti al giorno** sarebbe ideale: colazione, pranzo e cena più due spuntini, uno a metà mattina e uno a metà pomeriggio. Consumare uno spezza fame ci consentirà di evitare lunghe ore di digiuno.
- **Mangiare lentamente e masticare a lungo.** Infatti, ricordiamo che la prima fase della digestione avviene nella bocca.
- **Non coricarsi a stomaco pieno.** Infatti, la posizione sdraiata favorisce la risalita e il ristagno dei succhi gastrici nell'esofago.
- **Evitare di bere liquidi troppo caldi.** Meglio acqua naturale o camomilla poco zuccherata e a temperatura ambiente.

ALIMENTI DA EVITARE PER NON IRRITARE LA MUCOSA GASTRICA

Per **attenuare e prevenire la ricomparsa del disturbo**, ecco quali alimenti sarebbe meglio limitare o evitare:

- **Spezie piccanti, specie se consumate in quantità elevate**, poiché potrebbero contribuire ad aumentare l'infiammazione a livello della mucosa gastrica.
- **Estratti per brodo o di carne**, minestre pronte (stimolano la secrezione gastrica).
- **Formaggi piccanti e fermentati**, di lenta digestione.
- **Insaccati salati**, di lenta digestione.
- **Cioccolata**, poiché ad azione irritativa della mucosa gastrica.

- **Alimenti fritti.** Infatti, durante la frittura dei cibi viene prodotta l'acroleina, una sostanza irritante per mucosa gastrica.

CAMOMILLA

Quando la pesantezza di stomaco si associa a mal di stomaco da stress, si può far uso della camomilla. Essa svolge un'azione lenitiva sulla mucosa gastrica e ha anche un effetto calmante a livello psico-fisico.



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 sé 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).



BUCHEFAST

GUIDA CON CONSIGLI PRATICI