

Dieta e gastrite

Categoria : RUBRICA MEDICA

Publicato da [Dott. Gianni Fusco](#) in 5/1/2009

La gastrite è un processo infiammatorio acuto o cronico della parete gastrica. I sintomi classici del disturbo sono acidità, bruciori e crampi allo stomaco, vomito e nausea. Se per le varianti croniche sono necessarie approfondite indagini diagnostiche e terapie farmacologiche mirate, per le forme più lievi e sporadiche è sufficiente un po' di riposo associato ad una dieta leggera ed adeguata.

Spesso la gastrite è infatti causata da cattive abitudini alimentari come l'abuso di alcol, spezie, alcuni condimenti e cibi irritanti per la mucosa gastrica. Anche l'abuso di tabacco e di alcuni farmaci di utilizzo comune con proprietà gastrolesive (aspirina e simili) possono favorire la comparsa della gastrite.

Dieta e gastrite



In presenza di gastrite è molto importante evitare tutti quei cibi che causano ulteriori insulti ad una mucosa gastrica già infiammata a causa del disturbo. Queste norme dietetiche sono indicate sia nelle forme sporadiche che in quelle croniche ma, mentre nel primo caso sono spesso in grado di risolvere da sole il problema, nel secondo si rendono necessari anche medicinali specifici come antibiotici e farmaci in grado di regolarizzare la motilità del tubo digerente.

Anche nelle forme più lievi è tuttavia importante effettuare una visita di controllo al fine di sorprendere sul nascere eventuali complicanze (ulcere, infezione da *Helicobacter Pylori*, cancro allo stomaco).

La dieta per la gastrite si basa innanzitutto sull'osservanza di alcune norme comportamentali molto semplici come:

mangiare lentamente. Una corretta masticazione rende più agevole la digestione e riduce i tempi di permanenza gastrica del cibo. Per questo motivo è importante evitare di abbuffarsi e fare molta attenzione con quei cibi di difficile masticazione (soprattutto quando la dentatura non lo consente).

Oltre a masticare lentamente è importante farlo in un'atmosfera rilassante rimanendo seduti per qualche decina di minuti al termine del pasto. Si sconsiglia invece di mangiare nei momenti in cui si è particolarmente nervosi o stanchi.

Evitare pasti abbondanti: in presenza di gastrite è molto importante ripartire correttamente i pasti nell'arco della giornata. Bisogna innanzitutto sforzarsi di mangiare ad orari regolari senza mai saltare un pasto o ritardarlo eccessivamente. Per non affaticare troppo lo stomaco è inoltre importante evitare pasti troppo abbondanti soprattutto alla sera. Uno spuntino a metà mattina e uno nel pomeriggio contribuiscono a tamponare l'acidità di stomaco evitando che questa salga troppo a causa del digiuno prolungato.

DIETA E GASTRITE

ALIMENTI SCONSIGLIATI ALIMENTI CONSIGLIATI

Pasti abbondanti ricchi di grassi; andrà quindi limitato il consumo di carni e pesci grassi o conservati (sotto sale, sott'olio, affumicati ecc.), formaggi grassi (specie quelli fermentati come gorgonzola e pecorino), condimenti ed intingoli vari.

Latte (con moderazione preferendo quello p. scremato), yogurt ed alimenti leggeri a basso contenuto lipidico (carni bianche, pesce magro, formaggi magri non fermentati) preparati con metodi di cottura leggeri (bollitura, saltatura con olio extravergine di oliva o cottura alla griglia facendo ben attenzione a non bruciare parti dell'alimento). Cercare comunque di non consumare nello stesso piatto proteine di diversa provenienza come uova e legumi o carne e formaggi (ovviamente a piccole dosi come una spolveratina di grana sul ragù magro della pasta tali associazioni sono consentite)

Bevande alcoliche (specie i superalcolici), The, caffè, bibite gassate Succhi di frutta ad eccezione di quelli molto acidi (spremuta di pompelmo o di altri agrumi)

Alimenti freddi (bevande ghiacciate, gelati, granite) specialmente a stomaco vuoto Verdure cotte, carciofi, cavolo, ortiche, patate, banane

Alimenti poco cotti ULTERIORI CONSGILI

Frutta acidula (limoni, mandarini, arance, cedro, ananas, ribes, melograno) e frutta secca (troppo ricca di grassi e proteine), vino bianco, aceto, pomodori, peperoni, succo di pomodoro

Se i sintomi della gastrite sono particolarmente intensi e sfociano in vomito e/o diarrea è importante prevenire la disidratazione aumentando il consumo di liquidi (acqua o specifiche bevande acquistabili in farmacia, evitare invece thè caffè e bibite zuccherate)

Una passeggiata al termine del pasto può essere utile per favorire la digestione.

Bere di più (acqua): la saliva ed i liquidi proteggono le mucose esofagee dai succhi gastrici

Il latte, essendo un cibo alcalino, ha un immediato effetto positivo in quanto la sua basicità va a contrastare (tamponare) l'acidità del contenuto gastrico. Il latte, soprattutto quello intero, è però ricco anche di grassi e proteine che aumentano l'acidità gastrica e rallentano lo svuotamento dello stomaco.

Il latte ha quindi un effetto benefico nell'immediato ma, soprattutto se si esagera con le quantità, dopo il sollievo iniziale può causare una veloce ricomparsa dei sintomi.

Spezie (soprattutto pepe, aglio, peperoncino), sottaceti, salamoie, prodotti di pasticceria a base di creme.

ULTERIORI CONSIGLI

Nella fase acuta seguite attentamente i consigli alimentari indicati dal medico; non appena i sintomi si attenuano allargate gradualmente la dieta.

Ascoltate il vostro corpo ed evitate i cibi e le bevande a cui attribuite passati episodi di cattiva digestione. Quando la fase acuta della gastrite è passata fate delle prove, ingerendo piccole quantità di determinati alimenti. Esiste infatti una certa variabilità individuale a causa della quale alcuni cibi controindicati per qualcuno potrebbero essere ben tollerati da altri.