

ALIMENTARSI INFORMATI

DISPEPSIA

COS'È?

È un'alterazione delle funzioni digestive, la cosiddetta "cattiva digestione", che si manifesta con dolore o fastidio cronico nella parte centrale dell'addome superiore (epigastrio), di solito dopo un pasto.

Si definisce "dispepsia funzionale" quando non c'è una malattia che la provoca.

QUALI SINTOMI PROVOCA?

La dispepsia funzionale viene diagnosticata con la presenza di almeno uno o più dei seguenti sintomi per almeno tre mesi nell'arco di un anno:

- Sensazione di ripienezza dopo i pasti;
- Sazietà precoce;
- Dolore allo stomaco;
- Bruciore allo stomaco.



QUALI ABITUDINI ADOTTARE A TAVOLA?

- Limitare i liquidi ai pasti a massimo un bicchiere d'acqua;
- Privilegiare i pasti asciutti rispetto alle minestre;
- Fare pasti frequenti, piccoli e poco elaborati, con preferenza ad alimenti freschi e non lavorati, distribuiti nell'arco della giornata;
- Mangiare lentamente;
- Evitare di distendersi nella prima ora dopo i pasti.



QUALI CIBI EVITARE?

- Cibi ad alto contenuto calorico, in particolare gli alimenti grassi;
- Ridurre latte e latticini. Il Parmigiano o il Grana solitamente sono ben digeriti. In caso di scarsa tolleranza scegliere latte ad alta digeribilità o yogurt o bevanda di soia integrata con calcio;
- Limitare il consumo dei formaggi freschi a piccole porzioni 2-3 volte alla settimana;
- Anche le fibre alimentari di frutta e verdura in alcuni casi sono da ridurre perché causano senso di pienezza e possono dare gonfiore addominale.

SPECIFICI SINTOMI DELLA DISPEPSIA TENDONO

AD ESSERE INDOTTI DA DETERMINATI ALIMENTI:

- **Ripienezza post-prandiale:** carni rosse, banane, pane, torte, pasta, salse, cibi fritti, maionese, fagioli, latte, cioccolata, arance, uova, pasti particolarmente grassi ed abbondanti, pasti ad alto contenuto di verdure e fibra;
- **Bruciore epigastrico:** caffè, formaggio, cipolle, pomodoro, peperoncino, tè, latte, cioccolata;
- **Gonfiore addominale:** bevande gassate, cipolle, fagioli, banane;
- **Pirosi:** caffè, menta, cioccolata, peperoncino;
- **Bruciore epigastrico e pirosi:** alcool, yogurt, arachidi, brodi di carne e abitudine al fumo.

QUALI COMPORTAMENTI ADOTTARE PER RIDURRE I SINTOMI?

- Bere almeno 1,5 litri di liquidi al giorno (acqua o tisane alla frutta o caffè d'orzo o succhi di frutta senza zucchero o centrifugati di frutta e verdura), soprattutto lontani dai pasti;
- Limitare o abolire il consumo di alcol ed il fumo;
- Curare il sonno;
- Fare attività fisica moderata;
- Ridurre il peso, se in sovrappeso.

Hanno collaborato:

Bastianello Germanà, Ermenegildo Galliani, Elisabetta Dal Pont, Anna Giacomini, Ilaria Bortoluzzi, Nunzia Russo, Marco Alonge, Paola Meneghel (Medici)
Sara Rossi & Dr.ssa Jessica Luisetto (Nutrioniste)