

Terapia

Il bruciore di stomaco o il reflusso gastrico possono essere trattati con farmaci per neutralizzare o ridurre la quantità di acido presente nello stomaco. In tal modo si riduce il disagio causato dall'acido gastrico del reflusso e si consente la riparazione del rivestimento dell'esofago. Esistono inoltre modifiche alla dieta o allo stile di vita che potrebbero contribuire alla riduzione del manifestarsi dei sintomi.

Consigli utili per ridurre i sintomi del reflusso gastrico

Regime alimentare

- Determinati alimenti possono rendere più acuto il reflusso gastrico e il bruciore di stomaco. Tali alimenti possono variare da persona a persona. Occorre cercare di individuare i cibi che fanno aggravare i sintomi.
- Gli alimenti che di solito provocano un aumento del reflusso gastrico e del bruciore di stomaco comprendono cibi grassi, pietanze piccanti, cioccolato, alcol e caffeina.
- Evitare di mangiare per almeno tre ore prima di coricarsi.
- Consumare pasti più piccoli e più frequenti.

Stile di vita

- Il fumo può aggravare il bruciore di stomaco, pertanto vale la pena considerare di smettere.
- Cercare di perdere peso in eccesso. L'essere sovrappeso provoca maggiore pressione a carico dello stomaco.
- Evitare indumenti troppo stretti in vita.
- Quando ci si sdraia, cercare di tenere la testa in posizione più alta rispetto allo stomaco.
- Cercare di ridurre il più possibile lo stress.

Per maggiori informazioni, interpellare il medico di famiglia o visitare il sito

heartburn.com.au



AstraZeneca Pty Ltd, ABN 54 009 682 311, Alma Road, North Ryde NSW 2113.

1. Digestive Health Foundation, Gastroenterological Society of Australia.

(Fondazione per la Salute dell'Apparato Digerente, Società Gastroenterologica Australiana.)

Malattia da reflusso gastroesofageo negli adulti. Linee guida per medici.

3a edizione, settembre 2001. 02/10 AST2020/CIB/Italian

Luoghi comuni e realtà sul bruciore di stomaco

Luogo

comune: *'Il mio bruciore di stomaco è provocato dai cibi che mangio'*

Realtà:

Anche se è vero che alcuni dei cibi che si mangiano possono aggravare il bruciore di stomaco, molte persone soffrono del disturbo a prescindere da cosa mangiano. E questo è dovuto al fatto che la causa alla base del bruciore di stomaco è un disturbo di carattere medico.

Luogo

comune: *'Il bruciore di stomaco è un fatto della vita che non*

posso controllare'

Realtà:

Se si è affetti da bruciore di stomaco, non occorre soffrire in silenzio. Modifiche al regime alimentare e allo stile di vita, abbinate ad una efficace gestione del disturbo da parte del medico, possono alleviare il disturbo nella maggior parte dei pazienti.

Luogo

comune: *'Il bruciore di stomaco è un disturbo di minore portata,*

di poco conto'

Realtà:

Il bruciore di stomaco è un disturbo comune ma non di poco conto. In effetti, un frequente bruciore di stomaco può avere un grave impatto sulla qualità della vita. Inoltre, un bruciore di stomaco persistente può essere un sintomo della malattia da reflusso gastroesofageo che, se non trattata, può causare o favorire altre patologie mediche.

Luogo

comune: *'Gli antiacidi che prendo in farmacia sono la migliore*

opzione'

Realtà:

Questi farmaci sono intesi solo ad alleviare episodi sporadici di bruciore di stomaco. Se il bruciore di stomaco o il reflusso gastrico si manifestano più di due volte la settimana o se i sintomi incidono negativamente sul proprio senso di benessere, è bene consultare il medico.

Luogo

comune: *'Se prendo i farmaci per ridurre l'acido gastrico,*

non riuscirò a digerire il cibo'

Realtà:

Anche se si prendono i farmaci che riducono la quantità di acido prodotto nello stomaco, la quantità di acido prodotto sarà pur sempre sufficiente a consentire la normale digestione del cibo. L'acido agisce assieme alle altre sostanze nello stomaco, definite enzimi, per scomporre gli alimenti. I farmaci che riducono la produzione di acido non riducono la produzione di questi enzimi della digestione.

Luogo

comune: *'Posso smettere di prendere i farmaci per il reflusso quando*

mi sento meglio'

Realtà:

Purtroppo, la maggior parte delle persone che sono affette dai sintomi del reflusso gastrico continua ad avere problemi se non prende i farmaci. Tuttavia, alcune persone potrebbero non essere costrette a prendere i farmaci tutti i giorni. È importante interpellare il medico prima di apportare cambiamenti al modo in cui si prendono i farmaci.

Bruciore di stomaco ancora attivo?



Cos'è il bruciore di stomaco?

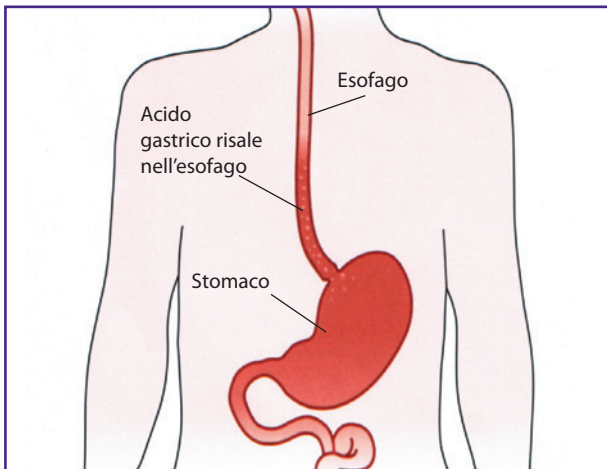
Bruciore di stomaco, acidità di stomaco o pirosi sono termini equivalenti. Il disturbo consiste in una sensazione di bruciore che sale dallo stomaco o dalla parte inferiore del torace verso la gola. Talvolta può manifestarsi come rigurgito di cibo e alcune persone potrebbero provare un gusto acido o amaro nella parte posteriore della bocca. Il bruciore di stomaco può durare diverse ore e spesso è più acuto dopo i pasti o quando ci si trova in posizione sdraiata o piegata. Il bruciore di stomaco è il sintomo più comune del reflusso gastrico.

Cos'è il reflusso gastrico?

Il reflusso gastrico si manifesta quando l'acido nello stomaco, la cui funzione è di agevolare la digestione del cibo, risale lungo l'esofago (il condotto che collega la bocca allo stomaco), causando irritazione, dolore e disagio. Altri sintomi del reflusso gastrico comprendono difficoltà ad inghiottire, eccessiva eruttazione e rigurgito.

Qual è la causa del reflusso gastrico?

Di norma, al contenuto dello stomaco viene impedito di risalire nell'esofago da un anello muscolare. Il muscolo agisce da valvola unidirezionale, consentendo al cibo di entrare nello stomaco ma non di uscire nello stesso modo. Talvolta questa valvola non funziona a dovere e consente all'acido gastrico di risalire nell'esofago. Quando l'esofago è esposto all'acido, potrebbe accusare irritazione e dolore.



La sensazione di bruciore di stomaco è causata dall'acido gastrico che risale nell'esofago.

Si tratta di un disturbo grave?

La maggior parte della gente soffre di reflusso gastrico sporadicamente, ma alcune persone ne sono affette con una certa frequenza. Se si prova bruciore di stomaco o altri sintomi del reflusso più di due volte la settimana, oppure se questi sintomi incidono negativamente sul proprio senso di benessere, si potrebbe essere affetti da malattia da reflusso gastroesofageo (o GORD, secondo la sigla inglese). Se non trattata a dovere, la malattia da reflusso gastroesofageo può avere un notevole impatto sulla qualità della vita e potrebbe danneggiare l'esofago.

Se si è affetti da malattia da reflusso gastroesofageo, l'acido gastrico del reflusso potrebbe infiammare e danneggiare il rivestimento o muco che protegge l'esofago. Dai sintomi non è possibile stabilire se si sono subiti danni all'esofago. Per questo motivo è importante rivolgersi al medico se si accusano sintomi fastidiosi o se i sintomi si manifestano più di due volte la settimana. Se non trattata, la malattia da reflusso gastroesofageo potrebbe causare complicanze più gravi. Per fortuna, molte di tali complicanze possono essere prevenute con adeguati controlli.

Il bruciore di stomaco è un disturbo molto comune – in Australia, circa 1 persona su 5 ha il bruciore di stomaco almeno una volta la settimana.¹

Controllo del bruciore di stomaco

Occorre rivolgersi al medico se si è affetti da bruciore di stomaco o da altri sintomi del reflusso gastrico? Basta affidarsi a questo semplice test.

Controllo del bruciore di stomaco	SÌ	NO
Il bruciore di stomaco o il reflusso gastrico si manifestano due o più volte la settimana?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Il bruciore di stomaco o il reflusso gastrico si manifestano anche se si prendono farmaci per trattarli?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I farmaci che si prendono per trattare il bruciore di stomaco o il reflusso gastrico sembrano non avere più gli stessi effetti come in passato?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Il bruciore di stomaco o il reflusso gastrico interferiscono con le attività quotidiane?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Il bruciore di stomaco o il reflusso gastrico interferiscono con il sonno?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Se si è risposto SÌ a una o più di queste domande, è bene rivolgersi al medico per i controlli del caso.

È bene portare con sé questo elenco di verifica quando si va dal medico per discutere sintomi e terapie. Solo il medico può dare consigli sulle varie terapie disponibili e su quella più adatta ad ogni caso specifico.

Per maggiori informazioni, interpellare il medico di famiglia o visitare il sito

heartburn.com.au