

VerbanoNews

Le news del Lago Maggiore

Bruciore di stomaco: come usare gli antiacidi e quali cibi non mangiare

divisionebusiness · Friday, August 23rd, 2024

Il **bruciore di stomaco** è un sintomo comune causato dall'iperacidità gastrica, spesso associata a **reflusso gastroesofageo**. Utilizzare antiacidi e seguire una dieta adeguata può aiutare a gestire questo disturbo.

Gli **antiacidi** sono **farmaci da banco** comunemente usati come **farmaci antiacido per reflusso gastroesofageo** e altri sintomi associati all'iperacidità gastrica. Agiscono neutralizzando l'acido cloridrico presente nello stomaco, fornendo un sollievo rapido e temporaneo.

Tipi di antiacido

Esistono diversi tipi di antiacidi, ognuno con i propri ingredienti attivi e meccanismi d'azione:

- **bicarbonato di sodio**: neutralizza rapidamente l'acido dello stomaco. Tuttavia, può causare effetti collaterali come gonfiore e flatulenza;
- **carbonato di calcio**: un antiacido comune che agisce più lentamente rispetto al bicarbonato di sodio, ma ha un effetto più duraturo. Può causare stitichezza come effetto collaterale;
- **idrossido di alluminio e idrossido di magnesio**: spesso combinati in un unico prodotto, questi antiacidi agiscono in modo sinergico per neutralizzare l'acido dello stomaco. L'idrossido di alluminio può causare stitichezza, mentre l'idrossido di magnesio può provocare diarrea;
- **gel di sali dell'acido alginico**: formano una barriera protettiva sulla superficie dello stomaco, prevenendo il reflusso dell'acido nell'esofago. Sono particolarmente utili per il trattamento del reflusso gastroesofageo.

Come si assumono gli antiacidi

Gli antiacidi possono essere assunti al bisogno, quando si avvertono i sintomi del bruciore di stomaco. Possono essere presi anche durante i pasti per prevenire l'insorgenza dei sintomi. Tuttavia, per ottenere la massima efficacia, è consigliabile assumere gli antiacidi almeno un'ora dopo i pasti o prima di coricarsi. Ciò consente al farmaco di agire direttamente sull'acido dello stomaco senza interferire con il processo digestivo.

Precauzioni

Sebbene gli antiacidi siano generalmente considerati sicuri, è importante usarli con cautela e non abusarne. L'uso eccessivo o prolungato di antiacidi può causare effetti collaterali come stitichezza,

diarrea o squilibri elettrolitici. Inoltre, alcuni antiacidi possono interagire con altri farmaci, riducendone l'assorbimento o alterandone l'efficacia.

Cibi da evitare per chi soffre di bruciore di stomaco

Per gestire efficacemente il bruciore di stomaco, è importante evitare o limitare il consumo di alimenti e bevande che possono irritare la mucosa gastrica e aumentare la produzione di acido. Questi includono cibi grassi, piccanti, acidi e bevande contenenti caffeina o alcol.

Bevande e alimenti irritanti

Caffè e tè contengono caffeina, che può stimolare la produzione di acido gastrico e rilassare lo sfintere esofageo inferiore, favorendo il reflusso. Il cioccolato, oltre a contenere caffeina, è ricco di teobromina, un composto che può aumentare l'acidità gastrica. Le bevande alcoliche possono irritare la mucosa gastrica, aumentare la produzione di acido e rilassare lo sfintere esofageo inferiore, facilitando il reflusso.

Bevande zuccherate e gassate possono aumentare la pressione intraddominale e favorire il reflusso gastroesofageo. Cibi piccanti contenenti peperoncino, pepe o curry possono irritare la mucosa gastrica, mentre condimenti grassi come burro, strutto e oli possono ritardare lo svuotamento gastrico e aumentare il rischio di reflusso.

Sebbene spesso considerata un rimedio per l'indigestione, la menta può effettivamente rilassare lo sfintere esofageo inferiore e peggiorare il reflusso.

Frutta e verdura da evitare

Alcuni tipi di frutta e verdura possono contribuire al bruciore di stomaco a causa del loro contenuto di fibre, acidi o composti solforati. Cavoli, cavolfiori e broccoli contengono raffinose, un carboidrato complesso che può causare gas e gonfiore. L'acidità dei pomodori e dei prodotti a base di pomodoro può irritare la mucosa gastrica e peggiorare i sintomi del bruciore di stomaco. Il succo di agrumi come limone, lime, arancia e pompelmo è molto acido e può irritare lo stomaco.

Se i sintomi del bruciore di stomaco persistono nonostante l'uso regolare di antiacidi, è fondamentale consultare un medico. Il bruciore di stomaco cronico o frequente potrebbe essere un segno di una condizione sottostante più grave, come l'ulcera peptica o la malattia da reflusso gastroesofageo (GERD), che richiedono un trattamento specifico.

Gli antiacidi sono un rimedio efficace e sicuro per il bruciore di stomaco occasionale, ma non devono essere considerati una soluzione a lungo termine. Se i sintomi persistono o peggiorano, è essenziale rivolgersi a un medico per una valutazione approfondita e un piano di trattamento personalizzato.

This entry was posted on Friday, August 23rd, 2024 at 7:51 am and is filed under [Salute](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. Responses are currently closed, but you can [trackback](#) from your own site.

