



COUNSELLING

Gastrite e Ulcera

La dieta

La dieta, mirata soprattutto a ridurre l'acidità dello stomaco, richiede qualche attenzione sia per la gastrite sia per l'ulcera, anche se restrizioni troppo rigorose non sono necessarie. La popolare dieta "in bianco" considerata ideale per tutti i problemi dello stomaco, necessita di qualche ritocco, specie se per dieta in bianco s'intende abbondare con latte, pasta al burro e formaggi grassi e cremosi, che non fanno altro che rallentare la digestione. È invece senz'altro meglio ridare alla dieta i giusti colori. Una dieta più digeribile, sana e bilanciata è ottimale per prevenire le possibili complicazioni dei disturbi di stomaco, non senza tenere sotto controllo il peso corporeo.

In linea generale non vi sono alimenti totalmente vietati agli ulcerosi poiché, di fatto, la sensazione di bruciore doloroso allo stomaco è soggettiva; un cibo che provoca fastidi per una persona ulcerosa può non provocarne affatto in un'altra. Per esempio, c'è chi tollera molto bene il succo di limone e chi, invece, non può ingerirne neppure una goccia; lo stesso vale per il vino e per gli aromi e le spezie (cipolla, pepe, menta, rosmarino). In pratica, dunque, le persone con gastrite o ulcera dovrebbero più che altro imparare a riconoscere ed evitare gli alimenti che provocano i sintomi.

Alimenti da ridurre	Alimenti da evitare
latte	caffè e the
succhi di frutta e spremute di agrumi	cioccolato
	bevande a base di cola
	vino, birra e alcolici di ogni genere



COUNSELLING

	alimenti grassi e cotture elaborate (fritti, soffritti, stufati, brodi di carne concentrati)
	formaggi fermentati
	pepe, senape, mostarde
	ketchup e salse di pomodoro concentrate

Chiedi sempre una dieta personalizzata a un professionista.

Stile di vita

È bene seguire alcune regole:

- Consumare i pasti a orari regolari evitando il digiuno prolungato (per l'ulcera duodenale può essere utile assumere diversi piccoli pasti a orari regolari);
- Seguire scrupolosamente le cure consigliate dal professionista e non interromperle senza averlo prima consultato, anche quando i sintomi migliorano;
- Evitare il più possibile le situazioni stressanti, che possono rallentare la guarigione o peggiorare la sintomatologia;
- È importante ritagliarsi del tempo libero per il rilassamento e il riposo ogni giorno;
- Un'adeguata attività fisica è sempre consentita e consigliata;
- Il fumo è da evitare, soprattutto se abbinato a superalcolici e caffè, peggio ancora se a stomaco vuoto.