



Ulcera peptica

Nome patologia e definizione

GASTRITE e ULCERA PEPTICA

Con il termine gastrite si fa riferimento a un danno flogistico a carico della mucosa gastrica, che può presentarsi con quadro acuto o cronico.

La gastrite acuta si riferisce a un insieme di condizioni a causa quasi sempre nota caratterizzata da lesioni endoscopicamente evidenziabili, spesso di tipo emorragico o erosivo, dovuto nella maggior parte dei casi ad alcol o farmaci (FANS). Il quadro clinico nelle forme più frequenti di gastrite acuta da farmaci o da stress comprende dolore epigastrico e sanguinamento.

La gastrite cronica è frequente nella popolazione adulta sana, soprattutto dopo i 45 anni, e può associarsi all'ulcera peptica. Molte persone con gastrite cronica sono asintomatiche e la diagnosi è unicamente istologica. L'*Helicobacter pylori* è la causa più frequente di gastrite cronica. Il dolore, a volte descritto come bruciore, è il sintomo più evidente: spesso sveglia il paziente anche di notte e solitamente viene alleviato dall'ingestione di cibo.

Linee guida

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/peptic-ulcer/symptoms-causes/syc-20354223>

Obiettivo della dieta

Non esistono diete e/o restrizioni particolari; le raccomandazioni dietetiche hanno come obiettivo primario la diminuzione della secrezione acida dello stomaco.

Dietoterapia - principi

È consigliata una dieta ipocalorica o isocalorica secondo il peso.

Una dieta quantitativamente corretta può migliorare o attenuare i sintomi dispeptici. Eccessive restrizioni dietetiche o proibizioni qualitative devono considerarsi non necessarie e il paziente va istruito a una gestione autonoma della dieta basata sul riconoscimento e sull'esclusione degli alimenti che causano la sintomatologia dispeptica e il dolore.



Alimenti da consigliare

È da suggerire una dieta il più possibile variata e sostanzialmente onnivora.

Alimenti da evitare

Gli alimenti che con maggiore probabilità causano dispepsia e dolore sono:

- Vino, birra, alcolici e superalcolici di ogni genere;
- Tutti gli alimenti grassi e le cotture elaborate, prolungate o ad alte temperature (fritti, soffritti, stufati, brodi di carne concentrati);
- Formaggi fermentati (soprattutto a cena);
- Caffè, the, cioccolato, bevande a base di cola;
- Pepe, senape forte, mostarde;
- Ketchup e salse di pomodoro concentrate.

Alimenti da ridurre

Sono da ridurre tutti gli alimenti che necessitano di una prolungata digestione con aumento della secrezione acida.

Il latte va consumato con moderazione poiché, nonostante un'iniziale azione tampone, se consumato in eccesso richiede una digestione prolungata con una secrezione acida continua.

Meglio non eccedere con succhi di frutta e spremute di agrumi che, in genere, sono acidi di per sé.

Annotazioni

Istruire il paziente per una adeguata attività fisica.

Frequenza pasti consigliata

Frequenza pasti consigliata: 4-6

Pasti leggeri e spuntini frazionati nella giornata.