

Bruciore di stomaco: pirosi e acidità gastrica, tra cause e rimedi



INDICE

Pirosi: cos'è il bruciore di stomaco e quali sono i sintomi dell'acidità gastrica

Bruciore di stomaco: cause e cosa favorisce l'acidità gastrica

Rimedi per il bruciore di stomaco: i consigli naturali contro la pirosi gastrica

Cosa mangiare con il bruciore di stomaco: gli alimenti antiacido consigliati.

Bruciore di stomaco persistente e occasionale: quando preoccuparsi e quando rivolgersi al medico

Pirosi: cos'è il bruciore di stomaco e quali sono i sintomi dell'acidità gastrica

La **pirosi**, conosciuta più comunemente come **bruciore di stomaco** o **acidità gastrica**, è uno dei disturbi di stomaco più frequenti. Vediamo **cos'è la pirosi**, quali sintomi provoca e perché si manifesta soprattutto dopo i cinquant'anni.

Con **pirosi**, chiamato comunemente "**bruciore** o **mal di stomaco**", s'intende il sintomo che si avverte nel torace, nella parte superiore dell'addome, di solito dietro lo sterno e che tende a salire verso la parte alta del petto e il collo – da cui la **sensazione di bruciore al petto** – e a volte può causare anche tosse secca e nervosa.

È un sintomo molto frequente che quasi tutte le persone hanno provato anche se tende a presentarsi prevalentemente dopo i cinquant'anni e ne soffre circa la metà della popolazione in questa fascia di età.

Questa condizione è causata dall'eccessiva secrezione di **acido gastrico** che può essere causata da pasti abbondanti e poco digeribili, ma anche da cause come: il [reflusso gastroesofageo](#), la [gastrite](#), l'[ulcera gastrica](#) o [duodenale](#), [stati ansiosi](#), uso eccessivo di farmaci, etc...

Nel corso del tempo, l'**acidità di stomaco** può causare danni anche gravi, compreso il tumore.

Bruciore di stomaco: cause e cosa favorisce l'acidità gastrica

Quanto di seguito descritto non è comune a tutti, infatti per molte persone alcuni alimenti non danno nessun tipo di fastidio, così come il sovrappeso.

Tra le principali **cause dei bruciori di stomaco** e dell'acidità gastrica, a livello alimentare, rientrano:

- Consumo di Cipolle (fresche o soffritte);
- Consumo di Agrumi e derivati (succhi acidi);
- Pomodori crudi o cotti e prodotti a base di pomodoro, come il ketchup;
- Cibi grassi o fritti;
- Menta piperita;
- **Cioccolato**;
- **Alcol**, vino, birra, bevande gassate, caffè, tè o altre bevande contenenti **caffeine**;
- Pasti abbondanti o grassi;
- **Fumare**, anche la sola nicotina delle sigarette elettroniche;
- Essere in **sovrappeso** o in stato di **gravidanza** può anche aumentare il rischio di soffrire di bruciore di stomaco.

Per conoscere **cosa non dovresti mangiare in caso di acidità di stomaco**, o assumere con moderazione, e il cibo che puoi invece consumare in caso di **reflusso gastroesofageo**, [clicca qui](#).

Si può prevenire il **reflusso gastroesofageo** e quali **rimedi naturali per il bruciore di stomaco** possono aiutare davvero a ridurre i disturbi?

Risponde la Dott.ssa Raffaella Canello, Nutrizionista: *“Per ridurre il bruciore di stomaco è fondamentale agire soprattutto sulle abitudini quotidiane. Alcuni alimenti e comportamenti tendono infatti ad aumentare la produzione di acido gastrico o a favorirne la risalita. Tra i principali fattori da limitare ci sono i pasti molto grassi o abbondanti, i fritti, il caffè, l'alcol, le bevande gassate e alcuni alimenti come pomodoro, agrumi, cioccolato e menta. Al contrario, può aiutare mangiare in modo più leggero e frequente, masticare lentamente e non sdraiarsi subito dopo i pasti, aspettando almeno un paio d'ore. Anche alcuni alimenti possono dare sollievo temporaneo, come cibi secchi (pane tostato, fette biscottate), che aiutano ad assorbire parte dell'acidità. In generale, uno stile alimentare più semplice e regolare è spesso la strategia più efficace per tenere sotto controllo il disturbo.”*

Rimedi per il bruciore di stomaco: i consigli naturali contro la piroisi gastrica

Quali sono i **rimedi per il bruciore di stomaco più efficaci**, e **cosa fare per il mal di stomaco** quando si presenta dopo i pasti?

Ecco alcuni efficaci **rimedi naturali per l'acidità gastrica** per far passare progressivamente **il mal di stomaco**:

Ridurre l'assunzione di cibi piccanti: alimenti come **peperoncino**, pepe nero, salsa di pomodoro, senape, BBQ e aceto possono aumentare la produzione di acido gastrico.

Evitare cibi grassi e fritti: questi alimenti richiedono più tempo per essere digeriti, rallentando lo svuotamento dello stomaco.

Cucinate in modo più sano: piastra, cartoccio o al vapore, meglio evitare panature industriali e prediligere eventualmente quelle domestiche.

Evitare o limitare: cibi da forno, o dolci, biscotti, pandoro, panettone, particolarmente ricchi di burro che nella cottura può essere diventato molto poco digeribile e i cibi **ultra-processati**.

Limitare l'assunzione di: caffè, tè e bevande gassate: la caffeina e le bevande gassate possono aumentare la produzione di acido gastrico. Evitare di bere il latte insieme al caffè perché l'accoppiata a volte può essere nociva. Privilegiare le tisane con liquirizia, camomilla e zenzero: sono i **rimedi naturali per la piroisi gastrica** più semplici da adottare

Mangiare porzioni più piccole: evitare pasti abbondanti che possono mettere pressione sullo stomaco e allungare la fase digestiva, mangiare lentamente e masticare bene, meglio consumare 5 pasti al giorno, [leggi qui](#) come fare.

Evitare di sdraiarsi: prima di 2-3 ore dopo il pasto, in caso di dormitina dopo pranzo evitare di sdraiarsi ma restare seduti a 90 gradi.

Cosa mangiare con il bruciore di stomaco: gli alimenti antiacido consigliati.

In caso di acidità di stomaco (**pirosi gastrica**), alcuni alimenti possono aiutare a ridurre l'acidità dello stomaco, come la **frutta e la verdura**, ma non solo. I cibi antiacido sono anche quelli più asciutti, perché riescono ad assorbire una maggior quantità di sostanze acide e ad essere degradati in un tempo più breve.

- In caso di acidità mangiare un po' di pane secco o la crosta, o fette biscottate senza grassi, aiutano ad assorbire l'**acido gastrico**, mentre è da evitare il pane con una mollica molto umida e ricca di lievito.
- Pasta e riso aiutano ad assorbire gli acidi presenti nello stomaco, aiutandone l'eliminazione: sono tra gli **alimenti antiacido** più semplici da reperire.
- Tra i **cibi antiacido** rientra anche il latte **parzialmente scremato**, che porta un immediato sollievo allo stomaco contrastando l'acidità del reflusso con la sua basicità.
- La liquirizia, inoltre, è considerata un **antiacido naturale** data la funzione protettiva nei confronti della mucosa dello stomaco.

Attenzione ai latticini come panna, burro o mascarpone: hanno un effetto benefico nell'immediato ma l'elevato contenuto di grassi saturi può causare una veloce ricomparsa dei sintomi. Per chi soffre di bruciore di stomaco il Grana Padano DOP è un formaggio ben tollerato e digeribile perché scremato durante la lavorazione (perde circa il 50% dei grassi del latte intero con cui è fatto) ed è naturalmente privo di lattosio. Inoltre, il Grana Padano apporta il 33% di proteine ad alto valore biologico con i 9 aminoacidi essenziali e tanto calcio e vitamina B12.

Masticare bene aiuta **contro il bruciore di stomaco**?

Risponde la Dott.ssa Raffaella Canello, Nutrizionista: *“Masticare bene e lentamente può aiutare a ridurre il bruciore di stomaco perché rende la digestione più semplice per lo stomaco. Quando il cibo viene tritato a lungo in bocca, arriva nello stomaco già in una forma più facile da elaborare, riducendo il lavoro necessario e la produzione eccessiva di acido gastrico. Questo può contribuire a diminuire la pressione nello stomaco e, di conseguenza, il rischio che i succhi gastrici risalcano verso l'esofago. Al contrario, mangiare troppo velocemente tende a sovraccaricare la digestione: il cibo arriva meno frammentato, lo stomaco lavora di più e può aumentare la sensazione di pesantezza e acidità. Per questo motivo, una masticazione regolare è considerata una delle abitudini più semplici ma efficaci per aiutare a tenere sotto controllo il bruciore di stomaco.”*

Bruciore di stomaco persistente e occasionale: quando preoccuparsi e quando rivolgersi al medico

Nonostante il fastidio o dolore che la **pirosi gastrica** può provocare possa anche essere notevole, quando il bruciore è occasionale e sporadico **non ci si deve allarmare**, anche se i sintomi includono:

- un dolore e una **sensazione di bruciore al petto**, che di solito si verifica dopo aver mangiato e può manifestarsi durante la notte;
- dolore allo stomaco che peggiora quando ci si sdraia o ci si piega;
- un fastidioso sapore amaro o acido in bocca.

Invece, quando l'aumento della **secrezione di acido gastrico** è costante può essere dovuto a cause differenti ed è bene farlo presente a un medico gastroenterologo, che oltre alla visita potrà prescrivere una gastroscopia nel caso in cui:

- Il **bruciore di stomaco** si verifica più di due volte a settimana – parliamo quindi di **continui bruciori allo stomaco**.
- I sintomi persistono nonostante l'uso di farmaci gastroprotettori.
- Difficoltà a deglutire.
- Nausea o vomito persistenti.
- Perdita di peso a causa di scarso appetito o difficoltà a mangiare.

Quindi, **quando preoccuparsi per il bruciore di stomaco**? Quando il dolore e i fastidi causati dalla **pirosi gastrica** diventano frequente o si associano a uno di questi segnali, è importante non sottovalutarla.

ATTENZIONE:

alcuni sintomi prodotti dall'acido gastrico possono essere simili a quelli di alcuni disturbi del cuore, se **persistono anche dopo l'uso di antiacidi** interpellate subito il vostro medico di fiducia.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Raffaella Canello.

Nutrizionista Ricercatrice, Dipartimento di Scienze mediche e Riabilitative a indirizzo endocrino-metabolico, Laboratorio di Ricerche in Nutrizione e Obesità, IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano.

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

Ahuja A, Ahuja NK. Popular Remedies for Esophageal Symptoms: a Critical Appraisal. *Curr Gastroenterol Rep.* 2019;21(8):39. Published 2019 Jul 10. doi:10.1007/s11894-019-0707-4.

Ali RAR, Hassan J, Egan LJ. Review of recent evidence on the management of heartburn in pregnant and breastfeeding women. *BMC Gastroenterol.* 2022;22(1):219. Published 2022 May 4. doi:10.1186/s12876-022-02287-w.

Taraszevska A. Risk factors for gastroesophageal reflux disease symptoms related to lifestyle and diet. *Rocz Panstw Zakl Hig.* 2021;72(1):21-28. doi:10.32394/rpzh.2021.0145.

Feinle-Bisset C, Vozzo R, Horowitz M, Talley NJ. Diet, food intake, and disturbed physiology in the pathogenesis of symptoms in functional dyspepsia. *Am J Gastroenterol.* 2004 Jan;99(1):170-81. doi: 10.1111/j.1572-0241.2004.04003.x. PMID: 14687160.

Schulz RM, Ahuja NK, Slavin JL. Effectiveness of Nutritional Ingredients on Upper Gastrointestinal Conditions and Symptoms: A Narrative Review. *Nutrients.* 2022;14(3):672. Published 2022 Feb 5. doi:10.3390/nu14030672.

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.