

Difficoltà a digerire o dispepsia: cosa e come mangiare per digerire



INDICE

Dispepsia e difficoltà a digerire: sintomi della cattiva digestione

Quando si dice: “digerisco male” in generale si parla di disturbo che riguarda la zona addominale (gastroduodenale, stomaco, intestino) una condizione caratterizzata da vari sintomi chiamata *dispepsia*, un disturbo molto diffuso che colpisce il 40% della popolazione nei paesi occidentali e che generalmente determina:

- **gonfiore** addominale superiore,
- nausea,
- vomito,
- sazietà precoce, anche mangiando poco,
- ripienezza dopo pasto, pesantezza gastrica prolungata,
- dolore epigastrico (parte superiore dell'addome),
- bruciore epigastrico,
- mal di testa dopo i pasti.

Alla base della dispepsia ci sono sicuramente gli alimenti che mangiamo e come li mangiamo, ma vi sono anche fattori scatenanti come: *ipersensibilità duodenale e dismotilità dell'intestino tenue, l'infiammazione sottile della mucosa* e anche patologie come **gastrite, ulcera duodenale o gastrica**.

Fatica a digerire e peso sullo stomaco: ho mangiato troppo?

Talvolta, dopo i pasti si pensa “Ho mangiato troppo e mi sento male”. In questi casi, più che le calorie introdotte il problema è il volume del pasto e la distensione gastrica, ovvero la pancia gonfia, che possono attivare i sintomi; è quindi consigliabile:

- mangiare pasti piccoli e frequenti, per esempio invece che 3 pasti principali **farne 5**.
- non esagerare con i liquidi, in particolare *bevande gassate o zuccherate, birra, caffè*
- non finire il pasto con **amari** o **alcolici**.

Digestione difficile: quello che mangio influisce sulla dispepsia?

In caso di digestione difficile non incide solo la quantità di cibo ma anche il tipo di nutrienti che apporta come: **proteine, carboidrati** e **grassi**.

- **Proteine.** Una elevata quantità di proteine aumenta la sensazione di sazietà, ma si sa poco circa l'impatto dei pasti ad alto contenuto proteico sui sintomi dispeptici.
- **Carboidrati.** L'elevato carico di zuccheri sembra essere associato ad un aumento della dispepsia cronica e **bruciore di stomaco**. Quindi meglio evitare o limitare bevande e cibi dolci in generale, in particolare come dessert dopo pasto. I **FODMAP** (acronimo di Fermentabili Oligosaccaridi Disaccaridi Monosaccaridi e Polioli) sono un gruppo di carboidrati scarsamente digeribili e riconosciuti come potenziali fattori scatenanti di vari *sintomi gastrointestinali*, la loro fermentazione *produce gas* e ritenzione idrica che può indurre o aumentare il gonfiore addominale, influire su alterazioni del **microbioma** e dell'infiammazione duodenale.
- **Grassi.** I lipidi richiedono un *tempo maggiore per essere digeriti* per questo sia che il pasto sia equilibrato o anche ipocalorico, un pasto ricco di grassi può indurre maggiore senso di sazietà e nausea rispetto ad un pasto dello stesso volume ma ricco di carboidrati e povero di grassi. Pertanto, meglio moderare cibi ricchi di grassi: **fritture**, cibo spazzatura, insaccati, salse, etc..

Cosa mangiare per digerire bene?

L'alimentazione equilibrata sia in calorie, sia in macro e micronutrienti favorisce la digestione e contribuisce ad aumentare lo stato di benessere. Una buona digestione parte dagli alimenti che acquisti, da come li cucini e da come li consumi come. Nel programma gratuito **Calorie&Menu** trovi 4 menu settimanali equilibrati per le calorie che dovresti consumare.

Carrello

- **Acquista alimenti freschi:** carne, pesce, verdura e frutta, evita i preparati, precotti che spesso sono ricchi di grassi e sale, leggi cosa c'è nel **carrello per il benessere intestinale**.
- **Verdure.** Le più benefiche a livello di digestione sono: il sedano, l'indivia, il finocchio (molto utile in caso di pesantezza, aerofagia, gonfiore, eruttazioni) e il **carciofo** ricco di antiossidanti che svolgono un ruolo epatoprotettivo, e le verdure ricche di potassio.
- **Frutta.** In genere la frutta è tutta digeribile, tranne che non si sia intolleranti a qualche frutto, *l'ananas e la papaya contengono due enzimi che facilitano la digestione, soprattutto delle proteine della carne*.
- **Proteine.** Tra le varie proteine alcune sono dette *pere-digerite* come quelle del latte e della soia, ne è un esempio il formaggio stagionato come il Grana Padano DOP che contiene proteine di alto valore biologico con i 9 aminoacidi essenziali e tanto calcio altamente assimilabile, vitamine del gruppo B che intervengono nella digestione di proteine e carboidrati, la B12 e antiossidanti come zinco, selenio e vitamina A.
- **Spezie.** Alcune proprietà dello zenzero migliorano la motilità intestinale riducendo nausea, vomito e aumentano lo svuotamento gastrico.

Cucina

- Evita una cucina elaborata con lunghe cotture e molto condita. **Cucina** in modo semplice, al vapore, alla griglia, usa la pentola a pressione o il microonde.

Come stare a tavola.

- Come si mangia può influire parecchio sulla dispepsia, la **prima digestione** avviene in bocca quindi: *masticare bene* e mangiare lentamente, non distrarsi con TV o telefonini, *evitare arrabbiature* (durante e dopo i pasti), *non fumare, non bere alcol o al massimo 125 ml di vino e 330 di birra al giorno, la metà per le donne*.

Stile di vita e dispepsia: cosa fare per digerire

Se ti stai chiedendo cosa fare per digerire meglio, esistono alcune accortezze da tenere in considerazione sul corretto stile di vita e cattive abitudini alimentari da limitare:

- Saltare la **colazione**, pranzare frequentemente fuori casa, fare cene abbondanti e spuntini notturni, sono abitudini associate alla dispepsia.
- La digestione richiede un aumento del flusso sanguigno degli organi implicati, per questo, se ti stai chiedendo **cosa fare dopo mangiato per digerire**, è consigliabile non fare **attività fisica** o sforzi, camminate veloci etc., dopo i pasti. L'attività fisica però stimola favorisce il transito intestinale, riduce l'acidità gastrica e produce sostanze protettive (prostaglandine) per lo stomaco, oltre a endorfine che inducono un senso di benessere. Va effettuata prevalentemente 2- 3 ore dopo i pasti e regolarmente per 150 minuti a settimana ottimali 300.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Laura Iorio.

medico specializzato in Scienze dell'Alimentazione.

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

Pesce M et al "Diet and functional dyspepsia: clinical correlates and therapeutic perspectives " World J Gastroenterolog. 2020

Lacy BE et al "The treatment of functional dyspepsia: present and future" xpert rev Gastroenterol Hepatol 2023

Rettura F et al "Role of Low -FODMAP diet in functional dyspepsia: "why", "When", and "to Whom" Best Pract Res Clin Gastroenterolo 2023

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.