

Sintomi della gastrite: come capire se ne soffro?



INDICE

Cos'è la gastrite, qual è la sua prevalenza e quale impatto ha sulla salute

Sintomi della gastrite: come riconoscere quelli tipici?

Sintomi atipici della gastrite

Cause gastrite: i fattori scatenanti

Cos'è la gastrite, qual è la sua prevalenza e quale impatto ha sulla salute

Sentiamo spesso parlare di questo disturbo digestivo ma, più precisamente, cos'è la gastrite?

La **gastrite** è un'inflammatione della mucosa dello stomaco, che può essere sia acuta, sia cronica. Si tratta di una condizione molto diffusa e più frequentemente colpisce adulti di età superiore ai 30 anni (la maggiore incidenza tra i 50 e i 55 anni) e il sesso femminile. Si stima che circa il 50% della popolazione abbia sofferto di gastrite almeno una volta nella vita. Riconoscere i sintomi di questo disturbo digestivo è fondamentale non solo per evitare il dolore, ma anche perché se la gastrite non è trattata adeguatamente, può portare a diverse complicanze, tra cui:

- **Ulcera gastrica:** quando la barriera protettiva della mucosa dello stomaco viene compromessa, i succhi gastrici erodono il tessuto sottostante e possono formare **ulcere** che a loro volta provocano dolore e sanguinamento.
- **Malnutrizione:** la gastrite potrebbe causare dimagrimento, perché può interferire con l'assorbimento dei nutrienti, portando a carenze nutrizionali e malnutrizione.
- **Anemia:** la perdita di sangue causata dalle ulcere gastriche e il ridotto assorbimento di ferro e **vitamina B12** (soprattutto nella gastrite atrofica) possono portare **all'anemia** e alle sue complicanze.
- **Tumore gastrico:** in alcuni casi, la gastrite cronica, soprattutto se causata dall'infezione da *Helicobacter pylori*, può aumentare il rischio di sviluppare tumore gastrico.

Sintomi della gastrite: come riconoscere quelli tipici?

Solitamente se pensiamo ai sintomi legati alla gastrite ci vengono in mente dolore epigastrico e bruciore di stomaco oppure nausea e gonfiore, quindi sintomi legati all'apparato digerente. Tuttavia, esistendo anche dei **sintomi atipici della gastrite**, è importante che il medico faccia una diagnosi più approfondita.

I **sintomi tipici** includono:

- **Dolore o Fastidio Addominale:** La sensazione di dolore o fastidio nella parte superiore dell'addome è uno dei più comuni sintomi della gastrite. Può variare da dolore lieve a severo e può essere continuo o intermittente.
- **Nausea e Vomito:** Molte persone con gastrite sperimentano nausea e, in alcuni casi, vomito. Questo può essere particolarmente fastidioso e influenzare l'appetito e il benessere generale.
- **Sensazione di Sazietà o Bruciore:** Una sensazione di sazietà precoce (cioè sentirsi pieni dopo aver mangiato poco) o un [bruciore](#) nella zona dello stomaco sono sintomi comuni. In caso di gastrite, il bruciore è spesso causato dall'infiammazione della mucosa gastrica.
- **Eruttazione e Gonfiore Addominale:** La gastrite può causare eruttazione frequente e gonfiore addominale, che può essere accompagnato da una sensazione di pienezza.
- **Diminuzione dell'Appetito:** A causa del dolore e della nausea, molte persone con gastrite riferiscono perdita dell'appetito.
- **Sintomi Gravi:** In casi più gravi, la gastrite può causare sintomi come il vomito con sangue (ematemesi) o feci di colore nero (melena), che indicano la presenza di emorragie nel tratto gastrointestinale.

Sintomi atipici della gastrite

Oltre ai più comuni sintomi della gastrite, è possibile riscontrare anche sintomi considerati atipici, meno comuni e più difficili da riconoscere.

Alcuni di questi sintomi atipici della gastrite includono:

- **Dolore toracico:** sensazione di dolore o fastidio al petto, che può essere confuso con [problemi cardiaci](#). I disturbi gastrointestinali causati dalla gastrite possono manifestarsi con dolore toracico, senso di oppressione o bruciore, sintomi che ricordano [l'angina pectoris](#). Questa somiglianza può portare a confusione nella diagnosi iniziale.
- **Palpitazioni:** sensazione di [battito cardiaco accelerato](#) o irregolare. L'infiammazione e il disagio gastrico possono stimolare il nervo vago, che regola il sistema digestivo e quello cardiaco e può talvolta causare sensazioni di palpitazioni o irregolarità del battito.
- **Ansia:** la gastrite può causare una sensazione di [ansia](#) o panico, spesso legata alla paura di un problema cardiaco.
- **Tosse cronica:** tosse persistente che può essere causata dagli acidi gastrici che risalgono lungo l'esofago potendo raggiungere la laringe e le vie respiratorie, irritandole.
- **Raucedine e disфонia:** alterazione della voce o "voce rauca", soprattutto la mattina e dopo i pasti, dovuta all'irritazione delle corde vocali da [reflusso gastroesofageo](#).
- **Globo faringeo:** sensazione di corpo estraneo nella gola, causata da uno spasmo della muscolatura cricofaringea.
- **Rinite posteriore:** infiammazione della mucosa nasale che può causare secrezioni nasali posteriori.

Cause gastrite: i fattori scatenanti

La gastrite può essere causata da diversi fattori, alcuni ben noti.

Possiamo quindi sospettare di soffrire di gastrite se i sintomi sono associati a queste situazioni:

1. **Uso eccessivo di farmaci antinfiammatori non steroidei (FANS):** farmaci come l'aspirina, l'ibuprofene, il ketaprofene, etc., possono irritare la mucosa gastrica ed essere causa di gastrite, soprattutto se assunti per lunghi periodi, in questi casi è consigliabile assumere un **gastroprotettore**.

2. **Consumo eccessivo di alcol:** L'[alcol](#) può irritare e danneggiare la mucosa dello stomaco, portando a infiammazione e gastrite.
3. **Stress:** Lo [stress](#) fisico e mentale può aumentare la produzione di acido gastrico, contribuendo allo sviluppo della gastrite.
4. **Alimentazione scorretta:** Una dieta [non equilibrata](#) ricca di cibi piccanti, [grassi](#) e irritanti può contribuire allo sviluppo della gastrite ([qui puoi iscriverti gratuitamente a un dieta equilibrata](#)).
5. **Fumo:** Il [fumo](#) di sigaretta può aumentare la produzione di acido gastrico e danneggiare la mucosa dello stomaco.
6. **Condizioni mediche:** Alcune malattie, come la sindrome di Crohn, il reflusso biliare, le malattie autoimmuni, possono aumentare il rischio di sviluppare gastrite. L'infezione da **Helicobacter pylori** è una delle cause più comuni di gastrite cronica; è pertanto consigliabile valutare la sua presenza nel nostro stomaco con una gastroscopia o con test veloci.

Se i sintomi persistono e abbiamo il forte sospetto di soffrire di gastrite, è fondamentale rivolgersi al medico curante che prescriverà visite specialistiche, accertamenti strumentali adeguati per una corretta diagnosi ed eventualmente impostare delle terapie specifiche.

Per prevenire la gastrite, guadagnare benessere e restare in forma puoi usare le nostre [App, del tutto gratuite](#), prova quelle più adatte a te o ai tuoi famigliari.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

[Dott.ssa Laura Iorio](#).

Medico specializzato in scienza dell'alimentazione.

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

Shah SC, et al. "AGA Clinical Practice Update on the Diagnosis and Management of Atrophic Gastritis: Expert Review." Gastroenterology. 2021.

Yang YY, et al. "Clinical manifestation, lifestyle, and treatment patterns of chronic erosive gastritis: A multicenter real-world study in China." World J Gastroenterol. 2024.

Rodriguez-Castro KI, et al. "Clinical manifestations of chronic atrophic gastritis." Acta Biomed. 2018.

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.