

Cattiva digestione e cuore: che relazione c'è?



INDICE

Processo di digestione

La digestione richiede energia. Come quando fai attività fisica e i tuoi muscoli richiedono più energia e quindi più sangue. Allo stesso modo quando digerisci il tuo stomaco e intestino hanno bisogno di più energia e richiamano più sangue. Ciò significa più lavoro da parte del cuore che deve pompare più sangue per venire incontro alle esigenze dell'apparato digerente.

La digestione influisce sul cuore?

Cuore e stomaco sono vicini di casa: separati dal diaframma ma strettamente connessi dal sistema nervoso. Quando digeriamo si crea un **aumento dei gas nello stomaco** che provoca un aumento di volume sollevando il diaframma e il cuore. Ciò scatena il sistema nervoso (nervo vago) con un iniziale abbassamento di **pressione arteriosa** (ipotensione) e di frequenza cardiaca (bradicardia) che provoca una risposta compensatoria, con la produzione di ormoni (adrenalina e noradrenalina) che portano **all'incremento di frequenza cardiaca e ipertensione arteriosa**.

Pasti abbondanti affaticano il cuore

Mangiare troppo e cibi a **lenta digestione**, prolunga lo stato di "stress" del cuore, che deve lavorare di più per far fronte alle aumentate richieste di sangue da parte dell'apparato digerente. Inoltre, l'aumento di volume dello stomaco che costringe il cuore a lavorare in uno spazio più stretto, fa sì che il cuore non riesca a fare bene il suo lavoro e abbia più difficoltà a pompare il sangue: contrazione e rilasciamento.

Digestione e dolore al petto

Dopo un pasto abbondante possono insorgere sintomi di pressione al petto (dolore più o meno accentuato simile all'angina pectoris) dovuti sia a problemi [cardiovascolari](#) (ischemia coronarica), sia a [reflusso gastroesofageo](#) scatenato da [ernia iatale](#) e/o [posture scorrette](#), come [mettersi sdraiati](#) dopo pasto. Se la sintomatologia è frequente e insorge sotto sforzo o anche quando non sei sdraiata/o, ma semplicemente seduta/o, occorre stabilire col proprio medico se **è il cuore ad avere problemi** oppure la risalita di [acido gastrico nell'esofago](#).

Sintomi al cuore da cattiva digestione

Il cuore, **schacciato** dal sollevamento del diaframma **spinto dalla pressione dello stomaco**, reagisce in maniera brusca ed è per questo che si possono avvertire sintomi come: bruciore al petto o alla bocca dello stomaco, difficoltà a respirare, nausea, sudorazione profusa. Di solito si tratta di sindrome **gastro-cardiaca**, o sindrome di Roemheld, dal nome del primo medico che la descrisse alla fine del 1800.

Evitare disturbi gastro-cardiaci

Quando si fa un pasto abbondante, aumenta il normale tempo per digerire, quindi il lavoro del cuore, che si affatica e va sotto stress con l'attivazione di quella risposta che porta ad aumento di **frequenza** e **pressione**. Quindi, per evitare disturbi gastro-cardiaci non esagerare a tavola, fai **5 pasti al giorno**: **colazione, pranzo, cena**, 2 spuntini. A cena non dovresti superare il 20/25% delle **calorie giornaliere** e non coricarti prima di 3 ore. Durante il pranzo della [pausa lavoro](#) mangia lentamente, il senso di sazietà si avverte dopo 20 minuti, fai anche una sosta di 20/30 minuti, seduta/o, o una lenta camminata.

Cibi da mangiare o evitare

Adotta [un'alimentazione equilibrata](#) che rispetti il tuo [bilancio energetico](#) ([qui puoi scaricare](#) gratuitamente menu personalizzati per le calorie che dovresti consumare ogni giorno). Ad ogni pasto mangia verdura e 2 o 4 frutti al giorno anche come spuntino. **Evita o modera** cibo a digestione lenta: carni grasse o insaccati, dolci, [alcolici](#), poco vino. Ad ogni pasto mangia sia [carboidrati complessi](#) (pasta, pane, riso, meglio se integrali) sia proteine: carne magra, pesce, formaggi freschi e stagionati parzialmente scremati come il Grana Padano DOP un formaggio che apporta [proteine](#) ad alto valore biologico con i 9 aminoacidi essenziali, tanto calcio, vitamina B12 e antiossidanti come vitamina A, Zinco e Selenio.

Cosa fare per evitare problemi

Elimina o assumi in **piccole quantità** bevande o cibi che possano gonfiare lo stomaco: [fritture](#), [alcolici](#), [dolci](#), bevande gassate o zuccherate o a base di caffeina, grassi animali, cioccolato, quest'ultimo è preferibile mangiarlo fuori pasto e senza esagerare. Mangia carne 3 volte a settimana e tra i latticini preferisci quelli fatti col latte di mucca, perché meno grasso di quello di bufala, pecora o capra. Stai attenta/o al peso, fai attività fisica almeno 150 minuti la settimana, ottimali 300, il movimento ti mantiene in forma e aiuta la motilità intestinale.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Silvia Castelletti

Cardiologo presso l'Ospedale Universitario Santa Maria della Misericordia di Udine. Honorary Senior Lecture presso City of St. George's University Londra. EAPC ESC Sport Cardiology and Exercise Section Chair.

BIBLIOGRAFIA

- Hofmann R. and Bäck M. Gastro-cardiology: a novel perspective for the gastrocardiac syndrome. Front Cardiovasc Med. 2021;8:764478
- Seed M et al. Gastrocardiac syndrome: a forgotten entity. Am J Emerg Med. 2018;36(8):1525.e5-1525.e7
- Modestus, Jamey Franciscus (October 2011). [Roemheld Syndrome](#). Strupress.
- Istituto Superiore di Sanità.

- LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti) della SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana).
-

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.