

# Dieta e menu per Gastrite

## INDICE

## Che cos'è la gastrite?

Con il termine **gastrite** si fa riferimento a un'**infiammazione** diffusa e superficiale della **mucosa gastrica**, cioè il rivestimento della parete interna dello stomaco, che ha la funzione di proteggere l'organo dall'azione aggressiva dei succhi gastrici. Si tratta di un disturbo molto comune nella popolazione, dovuto a una varietà di cause (vedi [capitolo 2](#)).

La gastrite può presentarsi **in due forme principali**:

- **gastrite acuta**, una condizione a causa quasi sempre nota (es. abuso di alcool o di alcuni farmaci, stress, cattiva alimentazione), caratterizzata spesso da lesioni di tipo erosivo o emorragico che, in genere, **si verifica improvvisamente** e può risolversi velocemente;
- **gastrite cronica**, cioè una condizione che **perdura nel tempo**, più frequente nella popolazione adulta sana, soprattutto dopo i 45 anni, che può associarsi all'**ulcera peptica**. È caratterizzata dalla presenza di eritema, erosioni e assenza di pliche gastriche, anche dette "rughe dello stomaco", ossia le numerose pieghe longitudinali della membrana mucosa dello stomaco. Può essere sia atrofica che non atrofica, cioè può presentare o meno una riduzione della massa dei tessuti, interessando l'antro, il corpo-fondo o entrambi.

Di solito, questo disturbo **non è pericoloso** e può **facilmente essere curato**. Tuttavia, se non adeguatamente trattata, la gastrite può portare alla formazione di ulcere (ferite) e sanguinamenti (gastrite erosiva) della mucosa gastrica. Se si hanno sintomi come dolore e bruciore di stomaco (pirosi gastrica) che non accennano a migliorare e, anzi, persistono nel tempo, è opportuno rivolgersi al proprio medico che valuterà la possibilità di effettuare indagini più approfondite (vedi [capitolo 3](#)).

## Cause della gastrite

Nella maggior parte dei casi, la **gastrite acuta** è provocata da un **consumo eccessivo** di **alcolici** o dall'**abuso di farmaci** antinfiammatori a base di cortisone o FANS (Farmaci Antinfiammatori Non Steroidei) che, indebolendo la barriera difensiva dello stomaco, lasciano esposta la mucosa all'azione corrosiva dei succhi gastrici, originando in questo modo il disturbo. In altri casi, la gastrite acuta compare in seguito a un'**indigestione** o a un'**alimentazione scorretta**, ricca soprattutto di cibi ad alto tenore in **grassi**. Anche lo **stress** può essere causa di gastrite acuta.

La causa più frequente della **gastrite cronica** è, invece, un **batterio molto diffuso** nella popolazione detto ***Helicobacter Pylori*** (HB), che può colonizzare la mucosa gastrica. Il consumo di alcuni alimenti, tra cui quelli conservati sotto sale, aumenta notevolmente la possibilità di contrarre il batterio.

## Sintomi e diagnosi della gastrite

Il quadro clinico nelle forme più frequenti di **gastrite acuta** da farmaci o stress comprende:

- **dolore localizzato nella regione centro-superiore dell'addome;**
- **sanguinamento.**

Molte persone con **gastrite cronica** sono invece **asintomatiche**, cioè non hanno sintomi, infatti la diagnosi è unicamente istologica. Altre persone possono però presentare vari disturbi, come:

- **dolore e crampi allo stomaco;**
- **bruciore di stomaco;**
- **[digestione lenta](#) e laboriosa** (dispepsia);

- [nausea e vomito](#);
- **aerofagia**;
- **sensazione di pienezza**;
- **riduzione dell'appetito**;
- [alitosi](#), **amaro in bocca**;
- [reflusso gastroesofageo](#).

I dolori allo stomaco che si manifestano a digiuno con un fastidio localizzato nella parte centrale della metà superiore dell'addome possono spesso recedere con l'assunzione di cibo, ma possono anche manifestarsi durante il pasto (sazietà precoce) o insorgere dopo aver mangiato, portando a un senso di pienezza e [gonfiore addominale](#).

Una forma **più insidiosa** di gastrite è quella in cui si verifica l'**atrofia della mucosa gastrica**: in questa forma del disturbo, può non essere presente una sintomatologia specifica e ciò può ritardare la diagnosi con un rischio elevato di carenza di vitamina B12 (cobalamina). Questa vitamina si trova soprattutto negli alimenti di origine animale e ottime quantità sono contenute nel Grana Padano DOP.

Le lesioni tipiche della **gastrite acuta** sono evidenziabili attraverso l'**esame endoscopico**.

L'**Helicobacter Pylori** può essere diagnosticato attraverso semplici ed efficaci test non invasivi, come il **test del respiro** (Urea Breath Test – UBT) oppure attraverso la **ricerca dell'antigene fecale** con uso di anticorpi monoclonali, che ha un'accuratezza diagnostica simile a quella del test del respiro. Vi è poi una metodica più invasiva, cioè la **gastrosopia con biopsia** dello stomaco (prelievo di un campione di mucosa gastrica) che, oltre a identificare la presenza del batterio già in corso d'esame attraverso una rapida ricerca con un test specifico (test all'ureasi), **identifica con certezza la presenza del batterio attraverso l'esame istologico**.

## Raccomandazioni dietetiche generali

Le raccomandazioni dietetiche hanno come obiettivo primario la **riduzione della secrezione acida** dello stomaco, poiché non esistono diete e/o restrizioni particolari per questo disturbo. Tuttavia, una dieta quantitativamente corretta **può migliorare o attenuare i sintomi dolorosi**. Non devono considerarsi necessarie restrizioni dietetiche o proibizioni qualitative eccessive.

In caso di gastrite è pertanto consigliabile:

1. Imparare a conoscere il proprio corpo e a riconoscere quali sono gli alimenti che provocano il peggioramento dei sintomi, in particolare l'aumento di acidità una-due ore dopo il pasto.
2. Privilegiare alimenti a basso contenuto di [grassi](#) per favorire lo svuotamento gastrico.
3. Prediligere **preparazioni semplici**, come la cottura a vapore, ai ferri, alla griglia o piastra, al forno e al cartoccio.
4. Evitare un'alimentazione sbilanciata, troppo ricca in grassi, [proteine](#) e povera o priva di [carboidrati](#).
5. Può essere utile, soprattutto nelle fasi acute della malattia, frazionare l'alimentazione in pasti piccoli e frequenti ([colazione](#), [spuntino](#), [pranzo](#), [merenda](#) e [cena](#)). L'abitudine di consumare pasti piccoli e frequenti (3 pasti principali e 2 spuntini) aiuta a tamponare l'acidità di stomaco che aumenta invece nei periodi di digiuno prolungato.
6. Mangiare **lentamente**, masticando **con calma** i bocconi.

*I tre capitoli che seguono indicano gli alimenti da evitare, da limitare e quelli generalmente consigliabili in presenza della malattia, ma non la [frequenza](#) o la [quantità](#) necessaria per un'[equilibrata alimentazione](#), che può e deve essere prescritta solo dal medico specialista.*

## Alimenti non consentiti

Allo scopo di evitare carenze nutrizionali, è opportuno che siano limitati, tra gli alimenti sottoelencati, solo quelli che effettivamente chi soffre di gastrite nota essere associati alla comparsa o al peggioramento dei sintomi.

- [Alcool](#), in quanto vi è un rapporto diretto tra il suo consumo e la gastrite legato alla capacità dell'etanolo di danneggiare la mucosa gastrica. Per quanto riguarda il [vino](#), il suo consumo deve essere **estremamente moderato**: massimo due bicchieri al giorno per gli uomini e uno per le donne. In generale, è preferibile evitare ogni tipo di alcolico.
- Salse con panna, sughi cotti con abbondanti quantità di olio, margarine, burro, strutto e altri alimenti ricchi di grassi
- Dolci farciti con creme.
- Bevande gassate, liquidi caldi o troppo caldi.
- Brodo di carne, estratti per brodo, estratti di carne e minestre già pronte che contengono tali ingredienti.

- Alimenti fritti, in quanto aumentano il contenuto di **acroleina**, una sostanza tossica che peggiora l'infiammazione della mucosa gastrica.
- Insaccati come mortadella, salame, salsiccia, pancetta, coppa, ciccioli, cotechino, zampone, etc.
- Tonno in scatola, acciughe, pesce in salamoia o affumicato e piatti pronti. Come detto, alcuni di questi cibi, fra cui quelli conservati sotto sale, aumentano notevolmente la possibilità di contrarre l'*Helicobacter Pylori*.
- Carni molto cotte come stracotti, gulasch e bolliti di carne.
- Grasso visibile di carni e affettati.
- Frutta secca.
- Formaggi piccanti e fermentati.
- Bevande e cibi contenenti sostanze nervine (es. caffeina) come **caffè**, tè di tutti i tipi, cola, guaranà, cacao, matè ed altre bevande a base di metilxantine poiché, se assunte in quantità elevate, stimolano la secrezione acida.
- **Cioccolato**, agrumi e succo d'agrumi, pomodoro (soprattutto crudo) e succo di pomodoro, cipolla, peperoni, aglio, peperoncino, pepe, menta e tutti gli alimenti che aumentano la secrezione acida, in quanto potrebbero peggiorare la sintomatologia della gastrite e favorire il reflusso gastroesofageo.

## Alimenti consentiti con moderazione

- **Latte e yogurt** parzialmente scremati, poiché hanno un ruolo tampone solo transitorio cui segue una potente e prolungata stimolazione delle secrezioni gastriche due-tre ore dopo la loro ingestione.

## Alimenti consentiti e consigliati

- Pasta, riso, avena e cereali in genere, meglio se **integrali**. In alternativa, si possono consumare le patate.
- Pane ben cotto, senza o con poca mollica, leggermente tostato, oppure cracker, fette biscottate, grissini, etc.
- Frutta matura e **verdura di stagione**, variando spesso i colori per favorire la corretta assunzione di **vitamine**, **sali minerali**, **fibre** e **antiossidanti**. Tra le verdure, prediligere **broccoli**, **finocchi**, **carote**, **zucchine** e **cavoli** poiché sembrano in grado di attenuare i dolori di stomaco. Per quanto riguarda la frutta, prediligere quella con un maggior contenuto di fenoli come il **mirtillo** (studi in vitro hanno dimostrato un'azione antibatterica, protettiva anche nei confronti dell'infezione da *H. Pylori*).
- **Olio extravergine di oliva** a crudo, aggiunto con moderazione e dosato con il cucchiaino per non eccedere nelle quantità.
- Carni magre (es. pollo, tacchino, coniglio) e private dal grasso visibile.
- Affettati quali prosciutto crudo, cotto, speck, bresaola, affettato di tacchino e pollo, purché privati del grasso visibile (da consumare una o due volte a settimana).
- **Pesce fresco**, in particolare salmone e pesce azzurro, per garantire un corretto introito di acidi grassi essenziali (omega-3 e 6);
- Formaggi magri quali primo sale, fiocchi di latte, mozzarella di vacca o parzialmente decremati come il **Grana Padano DOP**. Questo formaggio è **naturalmente privo di lattosio**, quindi può essere consumato in tranquillità anche da chi è intollerante allo zucchero del latte, è **il più ricco di calcio** tra tutti quelli comunemente consumati, contiene ottime **proteine ad alto valore biologico** (inclusi i 9 aminoacidi essenziali), vitamine importanti come la **B2** e la **B12** e antiossidanti come **vitamina A**, **zinco** e **selenio**. Due cucchiaini di Grana Padano DOP grattugiato possono essere utilizzati anche tutti i giorni per condire primi piatti e passati di verdura **al posto del sale**.
- **Acqua**. Bisogna berne piccole quantità durante i pasti, ma **non meno di 1,5-2 litri al giorno**.
- Tisane e infusi non zuccherati a base di finocchio, camomilla, malva e liquirizia.
- Miele, in quanto alcuni studi hanno dimostrato un'azione antibatterica efficace anche nel prevenire l'infezione da *H. Pylori*.
- **Probiotici**, in quanto potrebbero rafforzare il sistema immunitario e contrastare l'infezione da *H. Pylori*.

## Consigli comportamentali

- **Non fumare**, poiché il fumo contribuisce a danneggiare la mucosa gastrica.

- Consumare i pasti ogni giorno a orari regolari.
- Bere d'abitudine una tisana tiepida dopo cena.
- I pasti devono essere consumati con calma. **La fretta è nemica della gastrite.** Masticare lentamente invece favorisce la .
- Non andare a dormire e, in generale, non sdraiarsi subito dopo aver mangiato.
- La gastrite tende a riacutizzarsi nel cambio di stagione, in particolare con l'arrivo della primavera, perché fisiologicamente aumenta la secrezione di acidi e l'*Helicobacter Pylori* potrebbe approfittare dell'abbassamento delle difese immunitarie tipico di questo periodo. Pertanto, bisogna prestare maggiore attenzione in questo momento dell'anno.
- Quando la fase acuta della gastrite è passata, è bene fare delle prove mangiando piccole quantità di determinati alimenti (quelli ritenuti più a rischio per l'insorgenza o il peggioramento del disturbo). Esiste infatti una certa variabilità individuale a causa della quale alcuni cibi controindicati per qualcuno potrebbero essere ben tollerati da altri.
- Fare una passeggiata al termine del pasto, in quanto può essere utile per favorire la digestione.

## Ricette consigliate

[Torta salata di farro con Grana Padano e ricotta](#)

[Passato di ceci e zucca](#)

[Merluzzo in crosta di patate](#)

[Zuppa tiepida di primavera](#)

[Sedani ai broccoli, cavolfiore e ricotta](#)

[Millefoglie melanzane e capperi](#)

[Passato di porri e patate](#)

[Branzino al trito di basilico con le verdure](#)

[Spiedini di pesce spada e cipolla rossa](#)

[Filetto di orata con polenta](#)

### AUTORE

**Dott.ssa Laura Iorio**, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione

### Pubblicazioni

---

### 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.