

Bruciore di stomaco: cause e rimedi



INDICE

Il bruciore di stomaco può essere causato da vari fattori ed è difficile comprendere cosa lo abbia provocato: pasti poco digeribili, alcol, farmaci antinfiammatori, fumo, ansia, stress, etc... Quando è occasionale e si presenta con un dolore bruciante al petto, appena dietro lo sterno, spesso peggiore dopo aver mangiato a pranzo o a cena, o quando ci si sdraia o ci si china, può essere evitato controllando l'alimentazione e qualche piccola attenzione.

Bruciore di stomaco: cosa è e quali sono i sintomi

Il bruciore allo stomaco, noto anche come acidità gastrica (pirosi), è un sintomo comune di differenti problemi, una condizione molto frequente che quasi tutte le persone hanno provato. La sensazione di bruciore o dolore che si avverte nella parte superiore dell'addome, di solito dietro lo sterno, tende a salire verso la parte alta del petto e il collo e a volte può causare anche tosse secca e nervosa. 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**, **gastrite**, **ulcera gastrica o duodenale**, **stati ansiosi**, uso eccessivo di farmaci, etc.. Nel corso del tempo, l'acidità può causare danni anche gravi, compreso il tumore.

Cosa favorisce il bruciore di stomaco

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.

- 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 **caffaina;**

- 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, o assumere con moderazione, e il cibo che puoi invece consumare in caso di **reflusso gastroesofageo**, [clicca qui](#).

Rimedi contro il bruciore 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;

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**;

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.

4 Alimenti che riducono il bruciore di stomaco

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.
- Tra i cibi antiacidi c'è il latte **parzialmente scremato**, che porta un immediato sollievo allo stomaco contrastando l'acidità del reflusso con la sua basicità.
- La liquirizia 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.

Bruciore di stomaco occasionale e persistente

Nonostante il fastidio o dolore che 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 bruciante al petto che di solito si verifica dopo aver mangiato e può manifestarsi durante la notte,
- dolore 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.
- 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.

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
 - Taraszewska 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.