



Disturbi comuni nell'apparato digerente

Il **reflusso esofageo** è un disturbo a carico del canale dell'esofago. Quando lo sfintere esofageo inferiore non si chiude completamente dopo il passaggio del bolo, una parte del contenuto dello stomaco, imbevuta di acido cloridrico secreto da quest'organo, può risalire nell'esofago. La sensazione che si prova è la cosiddetta "acidità di stomaco", che provoca un intenso bruciore.

Le conseguenze di questa condizione possono essere l'irritazione della mucosa esofagea e, talvolta, delle prime vie aeree, tanto da provocare abbassamento della voce, raucedine e tosse. I consigli del gastroenterologo, quando compaiono questi sintomi, sono:

- mangiare lentamente;
- eliminare cibi grassi, insaccati, fritti, pomodoro, menta, caffè, cacao, tè, agrumi, vino bianco, superalcolici;
- non fumare;
- non coricarsi subito dopo il pasto e dormire con il capo sollevato;
- evitare di assumere farmaci che aumentano l'acidità gastrica, come gli antinfiammatori.

Nei casi più ostinati e duraturi, il reflusso può modificare le cellule della mucosa esofagea con il rischio dell'insorgere di tumori.

L'**infiammazione gastrica** o **gastrite** ha generalmente cause batteriche e, spesso, il microrganismo responsabile è l'*Helicobacter pylori*. Altre cause sono l'assunzione prolungata di alcolici, di sostanze piccanti e di farmaci antinfiammatori (per esempio l'aspirina). Anche lo stress può contribuire, influenzando sulla digestione, che può risultare compromessa.

La mucosa gastrica infiammata diminuisce la produzione, da parte delle cellule calciformi, del muco e quindi perde la sua funzione protettiva. Di conseguenza, può accadere che la mucosa stessa sia "digerita" dagli enzimi gastrici causando anche l'**ulcera**, una perforazione della parete dello stomaco. Se la perforazione interessa tutti e quattro gli strati della parete gastrica, il contenuto dello stomaco raggiungerà il peritoneo, causando un grave stato infiammatorio (**peritonite**) che richiederà un immediato intervento chirurgico per ripristinare l'integrità della parete.

La prevenzione di queste patologie prevede i seguenti accorgimenti:

- eliminare l'*Helicobacter pylori* tramite la somministrazione di antibiotici;
- moderare l'assunzione di alcolici e farmaci;
- scegliere una dieta salutare, priva di fritti, insaccati, caffè, cacao e tè.

