



L'indigestione e la congestione

L'**indigestione**, nota anche come **dispepsia**, provoca un malessere della parte addominale superiore del corpo, tra lo sterno e l'ombelico, durante o dopo il pasto. A volte si avverte un senso di nausea, accompagnato da un forte mal di testa, che tolgono il desiderio di mangiare anche solo una piccola quantità di cibo.

Generalmente un'indigestione, se dovuta a un pasto troppo abbondante, si risolve senza particolari problemi evitando di mangiare e stando a riposo. A volte è l'organismo stesso a reagire attraverso una rapida contrazione involontaria dei muscoli addominali: si forma così un'onda antiperistaltica che, partendo dal duodeno, giunge fino al cardias il quale si apre permettendo, tramite il vomito, l'eliminazione dell'eccesso di cibo che non si riesce a digerire.

In caso di difficoltà di digestione si possono assumere antiacidi, ma sempre con attenzione e senza abusarne.

Se invece si è in presenza di una grave indigestione che non tende a migliorare nel tempo, con respiro corto e sudore, ripetuti episodi di vomito e dolore al petto, è meglio avvertire un medico o contattare il pronto soccorso. Infatti, questi sintomi possono indicare una condizione molto seria e, per questo motivo, devono essere descritti al personale sanitario nel modo più preciso possibile.

Per evitare il rischio di un'indigestione, è importante seguire le seguenti regole:

- controllare ciò che si mangia a ogni pasto e osservare quando lo stomaco ne risente; i cibi grassi, unti o piccanti spesso possono causare indigestione, così come gli agrumi e i pomodori, in quanto acidi;
- non assumere gli alimenti in modo troppo rapido, ma masticare lentamente e a fondo ogni boccone prima di inghiottirlo, cercando di non parlare quando si mangia, per evitare di inghiottire aria che può contribuire all'indigestione;
- non fare esercizio fisico subito dopo i pasti, piuttosto dedicarsi a una passeggiata tranquilla;
- non eccedere nel consumo di tabacco e bevande che contengono caffeina;
- attendere almeno tre ore dall'ultimo pasto prima di andare a dormire;
- ridurre lo stress quotidiano, che può incidere negativamente sulla digestione.

La **congestione** è provocata da uno squilibrio nella circolazione del sangue. Dopo un pasto, soprattutto se abbondante, l'afflusso del sangue verso lo stomaco aumenta in modo sensibile.

Se durante la digestione ci si espone a uno sbalzo termico rapido e intenso, come può accadere con un bagno in mare, l'organismo, per mantenere la temperatura corporea costante, richiama il sangue dall'addome in modo rapido e improvviso. Il corpo reagisce quindi con sintomi quali malessere generalizzato, sudorazione, nausea, vomito, fino allo svenimento e alla perdita di coscienza.

In presenza di una persona colpita da congestione occorre intervenire tempestivamente, facendola distendere con le gambe in alto, coprendola e riscaldandola. Se vi è stata perdita di coscienza, è necessario chiamare il soccorso medico.

In genere, dopo due o tre ore dalla congestione, il soggetto si riprende senza grossi problemi e, quando la temperatura corporea si è ristabilita, gli si può somministrare una bevanda calda.

