

ULCERA PEPTICA: INDICAZIONI ALIMENTARI

Numerosi pregiudizi e molte valutazioni soggettive sono alla base di alcune tradizionali terapie dell'**ulcera peptica**: attualmente è accettato che non esistano prove né basi scientifiche a favore di schemi alimentari particolari. La tradizionale “dieta in bianco” o la “dieta con solo latte” o “la dieta blanda” sono provvedimenti generalmente privi di utilità e, a volte, addirittura nocivi.

Consigli pratici alimentari

- il **latte** se somministrato prevalentemente a digiuno ed in quantità elevata, a causa del suo contenuto calcico, induce ipersecrezione acida causando dispepsia e ritardo della cicatrizzazione dell'ulcera
- tutti i cibi ad alta concentrazione di **proteine** animali, come i brodi di carne (sia da dado che casereccio) sono sconsigliati in quanto scatenanti crisi dolorose e dispepsia, indotte da ipersecrezione acida
- una dieta ricca di **fibra alimentare** è consigliabile per il suo elevato potere tampone sull'acidità gastrica
- il **caffè**, decaffeinato o no, non sembra sconsigliabile se assunto dopo un pasto
- gli **alcolici** (vino, superalcolici, aperitivi), nonostante la loro nota attività gastrolesiva diretta per contatto con la mucosa dello stomaco, possono essere assunti ai pasti ed in quota moderata
- le **spezie** ed in particolare il peperoncino rosso non hanno univoche indicazioni
- gli **agrumi** sarebbero da evitare in quanto alimenti acidi (in particolare se assunti in spremuta); possono acuire la sintomatologia dolorosa e dispeptica
- il **succo di pomodoro** ha effetti simili agli agrumi (sarebbe anch'esso da evitare solo se assunto come aperitivo; consentita è la passata od il pomodoro fresco come sugo della pasta o riso)

1

Altri consigli

Il soggetto ulceroso deve abolire il **fumo**. E' ormai noto da tempo che il fumo induce incrementi della secrezione acida gastrica proporzionali ai livelli plasmatici di nicotina. Il fumo provoca anche alterazioni motorie del tratto digestivo alto responsabili di reflussi gastro-esofagei e duodenogastrici. Tutti questi effetti giustificano l'accanimento nei confronti di tale abitudine visto il suo primario ruolo nello sviluppo dell'ulcera peptica e nel rallentamento della sua guarigione.

Tra i numerosi **farmaci** a documentata azione lesiva vanno ricordati: l'acido acetilsalicilico (Aspirina), tutti gli altri antiinfiammatori non steroidei (Voltaren, Brufen, Aulin...) ed il cortisone.

In *conclusione*, la dieta del paziente ulceroso, anche in fase sintomatica, deve essere equilibrata sotto l'aspetto nutrizionale, senza particolari restrizioni qualitative. Anche se non esistono a riguardo regole tassative, un suggerimento secondo me valido è quello di consumare pasti non copiosi, equilibrati e ragionevolmente distanziati in 3-4 frazioni giornaliere.

¹ Dott Basilico Mauro Via Val Maira 14 Milano