

L'iperacidità, i bruciori e le difficoltà digestive sono tutti sintomi di discomfort gastrico. Questi sintomi, estremamente diffusi tra la popolazione, a carico del primo tratto digerente, possono avere origini molto diverse da persona a persona, ma, indipendentemente dal fattore scatenante, alla base di tutto vi è l'incapacità dello stomaco di svolgere adeguatamente le sue funzioni e di mantenere l'equilibrio tra fattori "aggressivi" (succhi gastrici ed enzimi digestivi) e fattori "protettivi" (prostaglandine 2, secrezione di muco alcalino, etc.). Il prevalere dei primi sui secondi infatti, innesca la progressiva lesione degli strati della parete gastrica portando dapprima ai lievi o medio-lievi sintomi caratteristici, e poi a gastriti e alla successiva evoluzione in ulcere localizzate nello stomaco o nel duodeno. La pirosi gastrica, o iperacidità, è spesso la conseguenza di uno stile di vita (soprattutto alimentare) errato. Sottoposto ad abitudini non regolari (consumare i pasti in fretta, magari in piedi, consumare alcool, fumare, etc.), in associazione all'eccesso di cibi grassi e proteici, lo stomaco risponde incrementando la produzione di acido gastrico. Nel tempo ciò può tradursi in un'incapacità della mucosa gastrica di compensare a questo eccesso di acidità, dando luogo allo sviluppo di sintomi che possono essere occasionali oppure cronicizzare. Il sintomo di bruciore origina normalmente alla bocca dello stomaco, tende ad irradiarsi verso lo sterno e a volte fino alla gola (in questo caso si tratta di reflusso gastro-esofageo). I sintomi di una cattiva digestione comprendono senso di pesantezza allo stomaco, testa pesante, tendenza ad addormentarsi subito dopo aver mangiato, eruttazioni (a volte nausea) e l'impressione che il cibo "non sia ancora andato giù". E ancora: bruciore e dolore allo stomaco, cerchio alla testa al mattino appena svegli, la bocca amara e la lingua sporca o ricoperta da una patina biancastra... Sono tutti segni di una digestione lenta e faticosa, chiamata anche con il termine generico di dispepsia. Tralasciamo qui le malattie più gravi che possono dare origine a questo disturbo, come l'ulcera gastro-duodenale oppure l'epatite: elenchiamo invece le più frequenti cause di dispepsia, quelle che possono aiutarci a capire meglio le caratteristiche dell'eventuale disturbo digestivo e ad affrontarlo in modo utile.

### CAUSE E FATTORI PREDISPONENTI

Il principale fattore scatenante iperacidità, bruciori e difficoltà digestive etc. è lo stress, collegato ad uno stile di vita frenetico e spesso ad un'alimentazione scorretta. L'*Helicobacter pylori* è un altro dei maggiori responsabili di sintomi gastrici: la presenza di questo batterio, infatti, determina il progressivo logorio dei rivestimenti protettivi dello stomaco, esponendolo all'azione corrosiva del succo gastrico. Anche l'abuso di aspirina e di altri antinfiammatori (FANS) è associato a bruciori ed iperacidità; questi farmaci esercitano infatti la loro azione antinfiammatoria attraverso l'inibizione non selettiva della sintesi delle prostaglandine: questo fa sì che venga inibita la sintesi delle PGD1, pro infiammatorie, ottenendo quindi l'azione antinfiammatoria ricercata dal farmaco, ma nello stesso tempo, viene inibita la sintesi delle PGD2, protettive della mucosa gastrica, con il risultato che la mucosa stessa, privata delle sue naturali difese, viene esposta all'azione dei succhi digestivi con il reale pericolo di lesioni e ulcerazioni.

L'APPROCCIO PER I SINTOMI GASTRICI NEI CASI SEGUENTI DISTURBI OCCASIONALI E DISTURBI PERSISTENTI / CRONICI si basa su 4 aspetti fondamentali:

1. Agire a livello sistemico con un prodotto in grado di: **favorire la riparazione della mucosa danneggiata, ristrutturare e proteggere l'epitelio** rafforzandone così la capacità di difesa nei confronti degli agenti aggressivi, **bloccare eventuali emorragie, favorire la cicatrizzazione delle lesioni, lenire l'infiammazione, e alleviare la componente ansiogena**, fattore che contribuisce in modo rilevante alla comparsa o all'aggravamento dei sintomi gastrici
2. **Apportare sollievo dai sintomi, coadiuvando in particolare i processi digestivi**

3. **Seguire una dieta adeguata** volta soprattutto ad eliminare cibi e bevande aggressive verso la mucosa gastro-intestinale e a ridurre gli alimenti la cui digestione risulti impegnativa per lo stomaco
4. **Adottare uno stile di vita più sereno**, diminuendo i motivi di stress e consentendo al corpo di migliorare la risposta fisiologica ai fattori aggressivi