

Stammi Bene

I consigli del medico

IL REFLUSSO GASTROESOFAGEO: CROCE E DELIZIA DEL POVERO GASTROENTEROLOGO



di **Francesco Bortoluzzi**
gastroenterologo
Ulss 3 Serenissima

Da anni anche sintomi non strettamente digestivi, come il fastidio alla gola, sono sempre più spesso attribuiti al famigerato reflusso. Conseguenza: l'aumento vertiginoso e inopportuno dei cosiddetti farmaci "gastroprotettori"

Il reflusso gastroesofageo costituisce uno dei motivi più frequenti per cui un essere umano si rivolge a un gastroenterologo; per lo più, però, il suddetto umano non va dallo specialista di riferimento PER una diagnosi ma CON una diagnosi. Cosa non così comune per la maggior parte delle malattie note!

Ormai il reflusso ha preso il posto della "gastrite", che una volta avevano un po' tutti; qualunque disturbo genericamente attribuibile ai processi digestivi "alti" (quelli "bassi" portano ancora alla tradizionale diagnosi di "colite"...), viene rapidamente e definitivamente inquadrato nella malattia da reflusso gastroesofageo, con le inevitabili conseguenze terapeutiche, nutrizionali come farmacologiche.

Da anni a questa parte, poi, anche sintomi non strettamente digestivi, come il "fastidio alla gola", sono sempre più spesso attribuiti al famigerato reflusso. Conseguenza inevitabile: l'aumento vertiginoso dei cosiddetti farmaci "gastroprotettori" – invano cerco di spiegare ai miei pazienti che lo stomaco non ha bisogno di protettori, salvo in casi particolari e ben definiti – e restrizioni alimentari che mettono alla prova anche il più ascetico dei santi!

Dal gastroenterologo di solito si va perché, malgrado tutto, i sintomi persistono o perché il proprio curante oppone (giusta) resistenza alla prescrizione reiterata dei farmaci ritenuti opportuni. Il punto è che spesso la diagnosi, da qualunque parte

arrivi, non è quella giusta, ed è questo il motivo per cui i farmaci non funzionano e magari il medico non li vuole prescrivere. Per capirci: il reflusso è una condizione normale, che si verifica in tutti noi alcune volte al giorno, per cui i succhi acidi dallo stomaco risalgono in esofago, che non gradisce e può farsi sentire. Quando questo succede oltre una certa frequenza, allora si parla di malattia da reflusso gastroesofageo, che è comunque frequente (fino al 20% della popolazione dalle nostre parti), ma spesso banale e di modesta entità.

Per essere pratici, prima e facile cosa da fare è evitare gli eccessi (che purtroppo piacciono a tutti...): mangiare poco e spesso – il cibo di per sé "tampona" l'acido; i classici cinque piccoli pasti possono essere sufficienti – masticare con calma, abolire fumo ed alcool. Poi si possono ridurre i cibi un po' più a rischio di secrezione acida inappropriata: sono però cibi non proprio "primari" in una buona dieta mediterranea, come brodo di carne, menta, cioccolata, fritti vari, eventualmente agrumi. Limitandoli si può vivere più che dignitosamente, credo.

Poi, ovviamente, una discreta attività fisica moderata, che fa bene per un sacco di motivi e che, in realtà, non è in cima al pensiero di molti di noi; sovrappeso e sedentarietà, purtroppo, hanno molto a che vedere con la malattia da reflusso.

Il resto (diagnosi e farmaci eventuali) è lavoro del povero gastroenterologo, ma magari di questo parliamo un'altra volta.

in collaborazione con

