

# SANI & inFORMA

L'INFORMAZIONE PER LA SALUTE ED IL BENESSERE

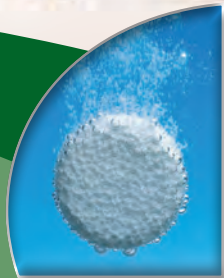
## IL MAL DI STOMACO



**FARMACIE  
COMUNALI  
RIUNITE**

- Cos'è?
- Quando rivolgersi al medico
- I farmaci

**TUTTO QUESTO e MOLTO ALTRO**



# SANI & inFORMA

RISTAMPA SETTEMBRE 2017

## sommario

|  |    |
|--|----|
| Cos'è .....                              | 3  |
| Sintomi o segni pericolosi .....         | 4  |
| Provvedimenti<br>non farmacologici ..... | 6  |
| I farmaci .....                          | 9  |
| Le false convinzioni .....               | 11 |

Supplemento a **Informazioni sui Farmaci**  
n°2 - Anno 2010  
A cura del **Servizio di Informazione e  
Documentazione Scientifica delle Farmacie  
Comunali Riunite** di Reggio Emilia  
telefono 0522 - 543 450 - 2 - 3  
fax 0522 - 550 146  
sito web: <http://www.informazionisuifarmaci.it>  
Progetto grafico: Richard Poidomani Motta  
Illustrazioni: Massimo Bonfatti

**Per qualsiasi richiesta, chiarimento  
o segnalazione scrivete:**

**sids@fcr.re.it**

Le informazioni contenute in questa pubblicazione sono selezionate e validate da professionisti sanitari. Sono finalizzate a migliorare le conoscenze del lettore ma non devono sostituire il consiglio del proprio medico o del farmacista di fiducia.

## IL MAL DI STOMACO cause e rimedi

Spesso, vuoi per cattive abitudini alimentari, vuoi per situazioni particolari o per la presenza di malattie, lo stomaco lancia dei segnali di allarme che dobbiamo essere in grado di interpretare: nella maggior parte dei casi il problema è episodico e passeggero mentre in altri si presenta con una certa frequenza e può essere un sintomo da non sottovalutare.



Il mal di stomaco è un problema comune. Non sarebbe neppure necessario darle una definizione: è chiaro di cosa si tratta. Tuttavia, se chiedessimo a diverse persone di definire con più precisione questo disturbo scopriremmo che per qualcuno si tratta di un fastidio lieve e localizzato, altri avvertono crampi o fitte lancinanti, fugaci o che durano molte ore. C'è chi dice di soffrire di mal di stomaco se avverte un senso di pesantezza, di gonfiore o di nausea. Quando questi disturbi si manifestano dopo i pasti, a volte associati a mal di testa e sonnolenza, bruciore e eruttazioni, molti sostengono sia colpa della cattiva digestione. Spesso chi ne soffre sostiene di

“avere la gastrite”.

La definizione più appropriata per questo insieme di sintomi è **dispepsia**, una condizione clinica di frequente riscontro, tanto che ne soffre fino al 40 % della popolazione.

Nella maggior parte delle persone i sintomi non sono riconducibili ad alcuna malattia organica. Si parla perciò di dispepsia funzionale e c'è chi convive con questi disturbi quasi fossero la normalità ricorrendo di quando in quando a qualche farmaco per un sollievo temporaneo. Ma perché succede? si può prevenire? ci sono altri rimedi? quando ci si deve rivolgere al medico?

## *Come funziona lo stomaco?*

Lo stomaco svolge il compito di “digerire” gli alimenti. Per fare ciò, produce notevoli quantitativi di succo gastrico (formato da acqua, acido cloridrico ed enzimi digestivi) che serve per scomporre e trasformare il cibo in una massa semiliquida dalla quale poi l'intestino ricava le sostanze nutritive indispensabili (proteine, zuccheri, grassi, vitamine).

Grazie ad un formidabile meccanismo di autoprotezione, in condizioni normali non si avverte la presenza dell'acido che “lavora in silenzio”. Le cellule dello stomaco, infatti, sono in grado di produrre muco che protegge le pareti interne ed evita che possano essere danneggiate dall'acidità del succo gastrico.

## SINTOMI O SEGNI PERICOLOSI

Quando l'acidità, il bruciore o il dolore di stomaco compaiono saltuariamente, sono di breve durata e soprattutto è possibile metterli in relazione ad una specifica situazione (es. un pasto abbondante, l'assunzione di un alimento soggettivamente mal tollerato ecc.) non devono preoccupare: questi sintomi tutt'al più incidono negativamente

sulla qualità della vita ma non hanno complicazioni gravi e possiamo "gestirli" in autonomia. Occorre però essere sicuri che non nascondano qualche altro problema. E' importante perciò saper distinguere i sintomi che richiedono un consulto medico dalle situazioni che possono essere risolte attraverso semplici interventi comportamentali e/o farmacologici.

È sempre necessario rivolgersi al medico quando, oltre all'acidità e/o al dolore, sono presenti alcuni dei seguenti sintomi o segni:

- perdita dell'appetito e/o dimagrimento
- vomito persistente (> 24 ore) o frequente
- tracce più o meno evidenti di sangue nel materiale vomitato o rigurgitato
- feci di colore nero come i fondi di caffè
- colorazione giallastra della pelle e degli occhi
- difficoltà a deglutire
- pallore, sudorazione, debolezza, senso di svenimento
- accelerazione del ritmo cardiaco

*Se il dolore allo stomaco è profondo e insistente, se si allarga verso il braccio, il collo o la mascella, recatevi immediatamente al pronto soccorso: potrebbe trattarsi di infarto.*

Il mal di stomaco è raro nei bambini per cui se un bambino riferisce questo problema è sempre opportuno consultare il pediatra.



## *Quando il mal di stomaco è dovuto ai farmaci*

Alcuni farmaci inducono frequentemente mal di stomaco per cui, prima di prendere qualsiasi provvedimento, verificate eventuali trattamenti farmacologici in corso. In primo luogo vi sono i farmaci contro i reumatismi o il dolore in genere (aspirina e antiinfiammatori), farmaci ben noti per la loro "gastro tossicità". Se non possono essere sospesi, andrebbe data preferenza a quelli meno gastrolesivi (es. ibuprofene) o al paracetamolo. Vanno comunque assunti sempre a stomaco pieno e con un bicchiere d'acqua. Alcuni farmaci per l'osteoporosi (bifosfonati, es. acido alendronico) possono provocare danni all'esofago: assumerli con molta acqua (un bicchiere pieno), possibilmente di giorno o, comunque, almeno 1 ora prima di andare a letto, stando eretti per almeno 30 minuti. Molti altri farmaci sono irritanti per lo stomaco: in genere assumerli durante i pasti attenua questo effetto indesiderato ma occorre verificare con il medico o il farmacista che la presenza di cibo nello stomaco non alteri la loro efficacia.

## PROVVEDIMENTI NON FARMACOLOGICI

A volte il mal di stomaco è dovuto a fattori nervosi (ansia, stress), a sedentarietà e fumo, ma più spesso è conseguenza di cattive abitudini alimentari e pasti frettolosi. In questo senso rappresenta un segnale di allarme: la soluzione in questi casi sta nell'adottare opportuni accorgimenti dietetici, corrette abitudini di vita. Ovviamente l'astensione o la riduzione del fumo non può che giovare!



### *Sarà colpa dell'*Helicobacter pylori*?*

L'*Helicobacter pylori* è un batterio a forma di elica che si annida nella zona dello stomaco, chiamata piloro (da cui il nome). Si è scoperto che questo microorganismo è responsabile di una infiammazione della mucosa dello stomaco che può portare a lungo andare alla formazione di un'ulcera. Una persona su due ha questo batterio nello stomaco ma solo in una piccola percentuale di persone l'infezione causa dei sintomi. Il medico in questi casi potrà decidere gli approfondimenti diagnostici più opportuni e instaurare quindi una adeguata terapia che consiste nell'associare farmaci che riducono la produzione di acido cloridrico (che eliminano i sintomi) ad antibiotici (per eliminare il batterio).

# Alimentazione

Mettere in pratica questi consigli può aiutare una buona digestione.

- Non eccedere a tavola e mangiare lentamente
- Ridurre il peso corporeo se si è sovrappeso
- Consumare i pasti ad orari regolari: saltare i pasti e mangiare in modo sregolato può peggiorare i sintomi. Importante a questo proposito avere una dentatura adeguata (che soprattutto gli anziani spesso non hanno!)
- Concedersi una pausa alla fine del pasto ma senza coricarsi subito
- Evitare l'ingestione di cibi che provocano soggettivamente sintomi come gonfiore e acidità. Ciò accade più spesso con:
  - cibi grassi (fritti in genere, brodi di carne, intingoli, insaccati, cibi speziati, ecc.) o particolarmente dolci (cioccolate liquide). I cibi grassi ritardano infatti lo svuotamento dello stomaco;
  - cibi troppo caldi o troppo freddi e bevande eccessivamente gassate. L'anidride carbonica (CO<sub>2</sub>) che viene aggiunta, stimola fortemente la secrezione acida dello stomaco. A piccoli sorsi queste bevande possono essere talora utili, ma causano sempre acidità quando assunte in elevata quantità;
  - troppi caffè o bevande contenenti caffeina;
  - vino e alcolici in genere in eccesso.
- Bere poco durante i pasti e più abbondantemente tra un pasto e l'altro.

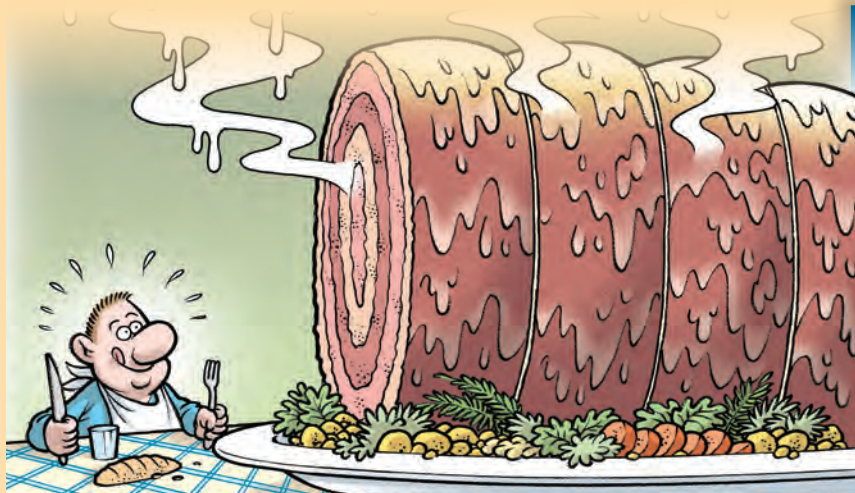


## I FARMACI

Se i cambiamenti delle abitudini di vita, e in particolar modo l'astensione dagli alimenti dannosi, sono inefficaci per combattere il mal di stomaco, si può ricorrere ai farmaci. Una volta escluse le possibili cause bene individuabili, il mal di stomaco potrebbe essere dovuto ad un eccesso di secrezione acida, a disturbi della motilità gastrointestinale, alla presenza di un'ulcera; tuttavia è spesso difficile distinguere una situazione dall'altra. La scelta del trattamento, almeno inizialmente, dovrà tener conto perciò di quelli che sono i sintomi prevalenti.

In caso di dolore lontano dai pasti, dolore notturno, dolore che migliora con l'assunzione di cibo, acidità e reflusso acido sono disponibili molti farmaci che sono in grado di attenuare o ridurre il bruciore e il dolore, espressione dell'irritazione delle pareti dello stomaco o dell'esofago dovuta ad un eccesso di acido cloridrico.

Gli **antiacidi** agiscono neutralizzando l'acido che si è già formato. In presenza di sintomi occasionali (meno di un episodio la settimana), un antiacido da assumere "al bisogno" rimane la scelta migliore. Produce un





sollievo rapido, ma l'azione è limitata nel tempo e può richiedere più somministrazioni nel corso della giornata. I composti a base di alluminio hanno anche un effetto costipante, mentre quelli a base di magnesio un effetto lassativo. Alcune preparazioni combinano i due antiacidi equilibrando i loro effetti sulla funzione intestinale. Questi farmaci risultano efficaci e ben tollerati a condizione che il loro impiego non diventi una abitudine.

Altre preparazioni contengono **alginati**, sostanze che creano uno strato vischioso sulla superficie del contenuto gastrico utile in caso di reflusso.

Tra i medicinali disponibili, le forme

farmaceutiche liquide sono in genere più efficaci di quelle solide. Le compresse si dimostrano però più pratiche: lasciate sciogliere in bocca o succhiate lentamente stimolano la salivazione che contribuisce a neutralizzare l'acidità gastrica per assicurare un effetto maggiore e più rapido. I pazienti con pressione alta, coloro che sono sottoposti ad una dieta povera di sale da cucina, gli ammalati "di cuore" e le persone con disturbi renali devono prestare attenzione perché molti prodotti contengono sali di sodio (es. bicarbonato, citrato).

Gli antiacidi possono modificare l'efficacia di alcuni farmaci, per cui è neces-

## *...a proposito di bicarbonato di sodio*

È il prodotto più comunemente utilizzato come rimedio "casalingo" contro l'acidità di stomaco. L'effetto che produce è molto rapido ma di breve durata. Il bicarbonato infatti neutralizza l'acido in eccesso, ma libera nello stomaco anidride carbonica che a sua volta stimola la produzione di altro acido cloridrico e provoca di nuovo la comparsa degli stessi disturbi e la necessità di una nuova assunzione. Questo fatto predispone così a somministrazioni frequenti, assolutamente sconsigliate soprattutto in chi ha problemi di cuore o disturbi renali. Attenzione perché contengono bicarbonato di sodio anche alcuni integratori proposti come coadiuvanti per la digestione.

## *...e di integratori*

Per lo più si tratta di associazioni varie di sostanze vegetali a cui da sempre si attribuisce un'azione digestiva (finocchio, menta, liquirizia, zenzero, curcuma, ananas, papaya e loro derivati) e/o polisaccaridi. Possono portare un beneficio soggettivo soprattutto in caso di pesantezza di stomaco dopo aver mangiato, digestione lenta e difficile, sensazione di gonfiore.

sario assumerli a distanza di almeno 1-2 ore dall'assunzione di altri medicinali.

Quando i sintomi insorgono indipendentemente dal tipo di pasto e dall'adozione di uno stile di vita regolare e si manifestano più di frequente, l'antiacido può essere più opportunamente sostituito con farmaci antisecretivi, cioè farmaci che riducono la produzione di acido cloridrico anziché neutralizzarlo. Non garantiscono un sollievo immediato e perciò non si prestano per un uso "al bisogno": devono essere assunti una o più volte al giorno per almeno una settimana per ottenere un miglioramento completo dei sintomi.

Cimetidina e ranitidina sono stati i primi, e per molto tempo gli unici, antisecretivi disponibili come farmaci di li-

bera vendita. Oggi la loro leadership è stata offuscata dagli **inibitori di pompa** (es. omeprazolo, pantoprazolo) che, in virtù della maggiore efficacia, li hanno sostituiti praticamente per ogni indicazione. I possibili rischi correlati agli inibitori di pompa riguardano le assunzioni protratte nel tempo (superiori ad 1 anno). Cicli di trattamento non superiori a 14 giorni, anche ripetuti più volte nel corso dell'anno, non destano preoccupazioni.

Quando il dolore è accompagnato da gonfiore, senso di sazietà precoce, pesantezza e nausea si può ricorrere a farmaci, detti **procinetici**, che accelerano il transito degli alimenti favorendo lo svuotamento dello stomaco ed esercitando un effetto antinausea. La metoclopramide è disponibile come farmaco da banco al dosaggio





di 5 mg mentre il domperidone deve essere prescritto dal medico. La metoclopramide non andrebbe impiegata né nei ragazzi sotto i 16 anni né nelle persone anziane in quanto in queste fasce di età si possono manifestare più facilmente spiacevoli effetti indesiderati. Negli adulti il dosaggio è di 10 mg da assumere 15-30 minuti prima dei pasti.

Il trattamento con farmaci non dovrebbe essere protratto per lunghi periodi di tempo: se i sintomi non si risolvono con una dieta corretta e con una breve "cura" (2-4 settimane), occorre segnalare al medico il problema, perché possa effettuare una diagnosi corretta e instaurare la terapia più adeguata.

## *Le false convinzioni*

- L'Alkaeffer (in precedenza Alka Seltzer) non è un digestivo, come qualcuno può essere indotto a pensare. Si tratta di un antiodorifico al pari dell'aspirina di cui condivide benefici e rischi: può quindi esso stesso causare acidità e irritazione di stomaco. Il sollievo momentaneo in caso di cattiva digestione è dovuto al bicarbonato che contiene e all'effervescenza che sviluppa.

- Un'altra opinione diffusa, e che non ha niente a che fare coi farmaci, è che un "buon" amaro dopo un pasto abbondante favorisca la digestione e dia una mano allo stomaco. In realtà l'alcol risulta sempre dannoso per lo stomaco e per il fegato e non favorisce certo la digestione.

Gli amari "medicinali" della farmacia hanno un basso contenuto alcolico ma contengono principi attivi che presi continuativamente o a dosi superiori a quelle raccomandate, agiscono da veri e propri lassativi! Assunti a piccole dosi possono comunque procurare un beneficio soggettivo in caso di cattiva digestione.

- L'assunzione di abbondanti quantità di latte, contrariamente a quanto ritenuto da molti, non solo è inefficace nel ridurre l'acidità di stomaco, ma talora può addirittura aggravarla.



**FARMACIE  
COMUNALI  
RIUNITE**



*Ritira  
nella **tua**  
Farmacia Comunale  
gli opuscoli tematici di  
Educazione Sanitaria  
Sani&Informa*

prezzo copertina € 0,30