

Gastrite ed Esofagite: Quando lo Stomaco Chiede Aiuto

La gastrite e l'esofagite sono due condizioni infiammatorie che colpiscono rispettivamente la mucosa dello stomaco e quella dell'esofago. Sebbene spesso coesistano, hanno origini e meccanismi parzialmente distinti ma condividono un impatto significativo sulla qualità della vita quotidiana. Riconoscerne i segnali precocemente è fondamentale per evitare complicazioni a lungo termine e per impostare un percorso terapeutico e nutrizionale adeguato.

Comprendere l'infiammazione

La mucosa gastrica svolge un ruolo protettivo fondamentale: produce muco che scherma le pareti dello stomaco dall'azione corrosiva dei succhi acidi. Quando questo equilibrio si altera — a causa di infezione da *Helicobacter pylori*, uso prolungato di farmaci anti-infiammatori, stress cronico o abitudini alimentari scorrette — si innesca un processo infiammatorio che può diventare cronico. L'esofago, privo di questo rivestimento protettivo, è particolarmente vulnerabile al reflusso del contenuto acido proveniente dallo stomaco, dando origine all'esofagite.

Segnali d'allarme da non ignorare

I sintomi più frequenti includono bruciore retrosternale (pirosi), rigurgito acido soprattutto dopo i pasti o in posizione sdraiata, sensazione di digestione lenta e pesantezza, nausea e, nei casi più severi, difficoltà alla deglutizione. Il dolore epigastrico — localizzato nella parte alta dell'addome — è spesso il segnale più tipico della gastrite. Questi disturbi tendono a peggiorare in presenza di cibi grassi, speziati, alcool, caffè o fumo, oltre che in momenti di forte stress emotivo.

Strategie nutrizionali: una routine alimentare ben pianificata può aiutarti a ridurre i sintomi e a raggiungere il benessere che finalmente stavi cercando.

Oltre il sintomo: La diagnosi medica è il primo e imprescindibile passo. Senza una valutazione clinica appropriata — che può includere gastroscopia, test per *H. pylori* e pH-metria esofagea — il trattamento rischia di essere superficiale e inefficace, lasciando spazio a complicazioni come ulcere, stenosi esofagee o, nei casi più gravi, trasformazioni della mucosa.