

*Ricordiamo che la dieta consigliata in basso vuole essere un'indicazione generica per chi ha già sottoposto il quesito ad un medico ed è stata già posta diagnosi certa di gastrite. Si consiglia infatti sempre il consulto medico per permettere di escludere eventuali altre patologie più importanti.*

## Dieta Gastrite

La gastrite è caratterizzata da un'inflammatione della mucosa gastrica che ha come sintomi principali la dispepsia, cioè disturbi della digestione, come ad esempio senso di pienezza post pranziate, nausea, in alcuni casi vomito.

Essendo un disturbo la cui genesi è fortemente influenzata dallo stile di vita, la gastrite può essere calmata o del tutto risolta applicando alcune variazioni nelle abitudini alimentari.

Si devono sempre considerare la gravità e la durata dei sintomi su base individuale, valutando la necessità di ricorrere al medico di famiglia ed eventualmente a visite specialistiche e test diagnostici (**gastroscopia**) per individuare la causa del disturbo, come per esempio la presenza di un'infezione da *Helicobacter pylori*.

Certo è che chi soffre di disturbi di stomaco deve porre la massima attenzione a quello che mangia, scegliendo i cibi in base alle proprie preferenze ma anche alle eventuali reazioni che questi causano.

### Alimenti da evitare

In caso di gastrite la mucosa dello stomaco si trova in uno stato irritato o infiammato perciò è molto importante evitare i cibi che potrebbero causare ulteriori stress.

Queste indicazioni dietetiche sono valide sia per le forme sporadiche e più lievi di gastrite, sia per le forme più severe e croniche.

Nel primo caso è possibile già una completa remissione dei sintomi, mentre nel secondo si rendono anche necessarie terapie farmacologiche, come quelle a base di antibiotici contro l' **Helicobacter pylori** o di farmaci in grado di regolare la motilità gastrica, che comunque andranno **sempre prescritti dal medico**.

Una norma generale è di non fare pasti eccessivi e di suddividerli durante la giornata: questo aiuta a mantenere l'acidità gastrica entro limiti ottimali.

E' poi **indispensabile evitare**, specie nella fase acuta di gastrite, tutti gli alimenti ad alto tenore di grassi che potrebbero aumentare la secrezione di acido da parte dello stomaco quali: carni rosse, pesci grassi, conservati, formaggi grassi, in particolare quelli fermentati come gorgonzola e pecorino).

Da evitare anche tutti i condimenti particolarmente speziati: pepe bianco e nero, aglio e peperoncino. Si dovrebbe fare particolare attenzione alla frutta acidula: limoni, mandarini, arance, frutta secca, quest'ultima troppo ricca di grassi e proteine.

Limitare infine il consumo di alimenti raffinati, come la pasta, pane bianco e cracker.

Eliminare i cibi che producono gas: broccoli, cavolo, cipolle, latte intero, fagioli secchi, piselli, alcuni frutti.

Devono essere evitate tutte le bevande che possono irritare la mucosa dello stomaco o che possono aumentare la produzione di acido gastrico. Tra queste è ovvio menzionare gli **alcolici e in particolare i superalcolici**, che vanno del tutto eliminati dalla dieta.

Stesso discorso vale per il caffè, anche quello decaffeinato, e per tutte le bibite contenenti caffeina. Evitare di bere anche bevande ghiacciate o troppo fredde, specie a stomaco vuoto.

E' consigliabile bere regolarmente acqua durante l'arco della giornata, specie nei casi più gravi in cui sono presenti vomito e diarrea (con relativo problema di disidratazione).

## Alimenti consigliati

In caso di gastrite sono da preferire gli alimenti leggeri e a basso contenuto lipidico: carni bianche, pesce magro, formaggi magri e freschi.

Evitando di consumare nello stesso pasto fonti proteiche differenti, come uova e carne o legumi o formaggi.

Ed è consigliabile adottare una cucina semplice e non elaborata che privilegi la bollitura, la saltatura con olio extra vergine di oliva o la cottura alla griglia.

**Sono consigliabili** tutte le verdure fibrose: fagiolini, carciofi, sedano, lattuga, cavolo, ortiche eccetera.

**Sconsigliabili** invece i pomodori per la loro natura acidula.

**Si consiglia l'uso di alimenti contenenti flavonoidi come mele, sedano e mirtilli perché possono inibire la crescita di Helicobacter pylori** e di mangiare frequentemente anche alimenti ricchi di antiossidanti, specialmente frutta come mirtilli, ciliegie e ortaggi.

Sono vantaggiosi inoltre i cibi ad alto contenuto di vitamine del gruppo B e ricchi di calcio, quali mandorle, fagioli, ortaggi a foglia (come spinaci) e verdure di mare.

Per quanto riguarda le bevande sono consigliati i succhi di frutta non acidi, il latte in poca quantità e scremato e lo yogurt da bere, oltre che, ovviamente, una buona quantità di acqua.