

ERNIA IATALE

L'ernia iatale è una delle patologie più incomprese e più spesso chiamate in causa a sproposito in tutto l'ambito medico: la gente è abituata a dare all'ernia iatale più colpe di quelle che effettivamente ha. I pazienti affetti da ernia iatale devono capire cos'è la loro malattia e a che quali complicazioni possono andare incontro, è però fondamentale sapere che ci sono davvero pochissime probabilità che da questo tipo di ernia abbiano origine problemi più gravi.

Nella maggioranza dei casi, una piccola ernia non causa problemi e se ne può ignorare la presenza per tutta la vita, a meno che venga scoperta casualmente durante accertamenti medici per altri motivi. Un'ernia di grosse dimensioni, invece, può permettere a cibi e acidi di tornare nell'esofago, causando bruciori.

La terapia è necessaria solo se l'ernia provoca sintomi evidenti, come ad esempio bruciore di stomaco cronico o difficoltà di deglutizione. Anche per l'infiammazione e per le ulcere del tratto inferiore dell'esofago è necessaria una terapia.

In generale, per curare il bruciore di stomaco e l'esofagite (l'infiammazione dell'esofago) si consiglia di:

- Evitare (o usare con moderazione) le sostanze che aumentano il reflusso dell'acido nell'esofago, come ad esempio:
 - ✓ nicotina (sigarette)
 - ✓ caffeina
 - ✓ cioccolato
 - ✓ cibi ricchi di grassi
 - ✓ menta
 - ✓ alcool
- Fare pasti meno sostanziosi e più frequenti e lasciar passare almeno 2 o 3 ore tra il pasto e il momento in cui si va a dormire.
- Evitare di chinarsi, di fare esercizi per gli addominali, di indossare cinture strette e ventriere, per non aumentare la pressione sull'addome e provocare il reflusso.
- Se si è in sovrappeso, perdere peso. Anche l'obesità aumenta la pressione sull'addome.
- Farsi prescrivere farmaci. Alcuni farmaci, come ad esempio gli antispastici per l'intestino, i farmaci che bloccano i canali del calcio, e alcuni antidepressivi indeboliscono i muscoli che formano il tratto inferiore dell'esofago.
- Nel letto alzare l'appoggio per la testa di circa 20-30 centimetri, mettendo dei cuscini o dei supporti sotto il materasso. La forza di gravità vi permetterà di tenere gli acidi lontano dallo stomaco durante il sonno.
- Alcuni farmaci sono efficaci per ridurre la secrezione acida dello stomaco, mentre altri aumentano il tono muscolare della parte inferiore dell'esofago, riducendo così il reflusso.

L'ernia iatale mista può richiedere un intervento chirurgico, specie se le complicazioni causano situazioni d'emergenza. In tutti gli altri casi l'intervento chirurgico è indicato solo per quei pazienti che presentano complicazioni che non possono essere curate con i farmaci. Di per sé, la presenza dell'ernia iatale, non è motivo sufficiente per ricorrere all'intervento chirurgico.

Dieta

La dieta di chi soffre di ernia iatale prevede il consumo di pasti leggeri durante la giornata, evitando quindi grosse abbuffate a favore di un'alimentazione consumata a più riprese durante la giornata; è consigliabile evitare gli alimenti ed i cibi in grado di peggiorare il quadro di bruciore dello stomaco e reflusso, quindi risultano controindicati gli alcolici, il caffè, il cioccolato, agrumi, cipolle, alimenti piccanti o speziati, fritti, cibi molto conditi e le salse in genere. Sono più indicate le carni bianche ed il pesce rispetto alle carni rosse ed insaccati, da evitare i formaggi molto grassi e limitare i dolci.

Dal punto di vista delle bevande andrebbero evitate tutte quelle gasate.

Nelle prime ore successive al pasto è preferibile non coricarsi, perchè la posizione orizzontale tende a facilitare la risalita dei succhi gastrici con conseguente aumento della sintomatologia legata all'ernia iatale.

Le informazioni contenute in questo articolo non devono in alcun modo sostituire il rapporto dottore-paziente; si raccomanda al contrario di chiedere il parere del proprio medico prima di mettere in pratica qualsiasi consiglio od indicazione riportata.