



Dai consigli alimentari per non appesantire il nostro organismo, al no deciso all'utilizzo di farmaci fai da te, fino a suggerimenti su norme comportamentali per una ripartenza sprint anche in città. I medici AIGO stilano un pratico vademecum per accompagnarci nel quotidiano nel rientro a casa, a scuola e in ufficio



Roma, 1 settembre 2022 - Le vacanze estive costituiscono un momento di relax spesso anche dal punto di vista alimentare, in cui si abbandona la routine quotidiana e ci si concede qualche "sgarro" alimentare. Il ritorno in ufficio dopo le sospirate ferie, può rappresentare una causa dell'insorgere o del riacutizzarsi di alcuni disturbi a carico dell'apparato gastrointestinale, come il reflusso gastroesofageo o la sindrome dell'intestino irritabile, sensibili a fattori come lo stress o alla mancanza di sonno. Si stima che in Italia ne soffrano una persona su tre.

I medici AIGO Associazione Italiana Gastroenterologi ed Endoscopisti Digestivi Ospedalieri mettono in guardia da queste pratiche e ricordano come sia opportuno curare il benessere del proprio organismo ogni giorno, sia per prolungare i benefici effetti delle vacanze ed abituarci a prenderci cura del nostro benessere nel quotidiano con costanza, anche senza attendere le prossime vacanze!

Pasti più regolari e leggeri

“Il rientro dalle vacanze, il ritorno all'attività lavorativa e ai ritmi quotidiani - ricorda Francesca Galeazzi Gastroenterologa e Consigliere Nazionale AIGO - può favorire la ripresa di abitudini alimentari più sane e regolari, quali una regolare colazione, l'assunzione di almeno 2 litri di acqua al giorno (se non ci sono altre controindicazioni), la riduzione del consumo di carne e l'evitare i cibi troppo grassi, i grassi animali e gli alcolici”.

“Se durante la pausa pranzo in ufficio si ha la possibilità di portare il cibo da casa, saranno preferibili alimenti leggeri, che diano sazietà e consentano poi di proseguire l'attività lavorativa, quali pasta o riso, o legumi o carni leggere senza dimenticare insalata e frutta, limitando i condimenti e il sale (attenzione alla possibilità di conservare adeguatamente i cibi!) - continua Galeazzi - Anche se si ha l'abitudine di pranzare al bar o con food delivery, il classico panino è spesso una soluzione rapida, attenzione tuttavia all'eccesso di salumi, di condimenti e salse, meglio se possibile preferire insalatone o piatti unici leggeri”.

“In caso di preesistenza di patologie o disturbi già noti al proprio medico curante, è bene ricordare che serve comunque evitare alimenti grassi ed eccessivamente piccanti, grassi animali, alcol, eccesso di condimenti (olio, sale, aceto) e di caffè - spiega Galeazzi - E una breve passeggiata dopo il pasto può aiutare la digestione. In caso di disturbi intestinali quali sindrome dell'intestino irritabile, l'eccessiva quantità di fibre soprattutto non idrosolubili può favorire la riacutizzazione dei disturbi, ed andranno preferite le fibre idrosolubili, ricordando sempre l'importanza di una adeguata assunzione di acqua”.

Farmaci: no al fai sa te

I medici AIGO hanno osservato negli ultimi mesi un progressivo incremento, sui media, di proposte di farmaci antiacidi o probiotici per reflusso, difficoltà a digerire, dolori addominali e diarrea o coliti di verosimile natura infettiva. Pur confermando la validità dei prodotti consigliati, si rimarca come questi sintomi non vadano trascurati né trattati dal paziente con autodiagnosi se non realmente occasionali, ma necessitino di un approccio attento e specialistico, per appurare la natura di un disturbo che spesso, per sintomi simili, è confondibile con altri.

“Certamente - osserva il dott. Marco Soncini, Presidente Nazionale Aigo e Direttore del Dipartimento

Medico dell'ASST di Lecco - i cambiamenti degli stili di vita e alimentari tipici del periodo estivo possono incrementare questi disturbi, ma la cura non dovrebbe essere autogestita, a maggior ragione quando questi sintomi si presentano in modo ricorrente”.

“La malattia da reflusso gastroesofageo è una condizione clinica molto diffusa nella popolazione e può risultare invalidante sia per la recidiva dei sintomi (i più frequenti sono rigurgito e bruciori nella parte alta dell'addome) che per il protrarsi della terapia medica e di regimi alimentari e stili di vita appropriati”.

“Di non minor importanza è la sindrome dispeptica che si caratterizza per una digestione laboriosa, dolore nel dopo pasto o senso di sazietà precoce. Infine i dolori addominali, accompagnati da gonfiore e irregolarità dell'alvo sono sicuramente sintomi comuni ma per la loro complessità, ma meritevoli di una valutazione da parte del medico di famiglia e, se necessario, del Gastroenterologo”, conclude Soncini.

Praticare attività sportiva e rilassamento

Settembre è anche il mese della ripresa delle attività sportive: è importante ripartire con il piede giusto e affiancare una costante seppur leggera pratica sportiva nella nostra quotidianità. Anche una semplice camminata, magari a contatto con la natura, con il ritmo che il proprio corpo consente, si trasformerà in un vero toccasana per corpo e mente ad ogni età.

È risaputo infatti che l'intestino è il nostro secondo cervello e che uno stato d'ansia o di stress influisce moltissimo sul suo benessere, e per questo è fondamentale valutare, insieme alla malattia, anche lo stato emotivo generale del paziente. Alcune pratiche di mindfulness imparando ad ascoltarsi e a 'gestire' la propria mente si rivelano molto efficaci e tra queste lo yoga è considerato ideale, con esercizi di respirazione e meditazione praticabili ad ogni età e in qualsiasi condizione psico-fisica. Il suggerimento è di iniziare sempre con un insegnante, ma poi si potrà comodamente proseguire da soli a casa.