



ASSOSALUTE
Associazione nazionale farmaci automedicazione

NOTA STAMPA

CIBO ETNICO, NON TI DIGERISCO!

ASSOSALUTE SPIEGA COME GUSTARE I PIACERI DELLA CUCINA STRANIERA AL RIPARO DA CATTIVA DIGESTIONE E BRUCIORE DI STOMACO

Milano, 07 Aprile 2016 – Sempre più italiani scelgono il cibo etnico. Kebab, felafel, sushi, tacos e fajitas fanno ormai parte della nostra dieta, grazie anche all'apertura di molti ristoranti specializzati in piatti tipici di altri Paesi. Spesso molto piccanti e ricchi di grassi.

A differenza della cucina italiana, però, gran parte degli alimenti esteri abbondano di spezie e, pertanto, potrebbero rivelarsi poco piacevoli per le persone che soffrono di disturbi gastrointestinali.

Un'alta percentuale di italiani, infatti, soffre di tanto in tanto di "cattiva digestione" ed è spesso tormentata da disturbi gastrointestinali come acidità e bruciore di stomaco, reflusso gastroesofageo, irregolarità intestinali. In loro soccorso, il sito "www.semplicementesalute.it" di ASSOSALUTE - Associazione nazionale farmaci di automedicazione - fornisce una serie di consigli e informazioni utili per evitare di imbattersi in spiacevoli sorprese a tavola, come l'essere colti da tali disturbi.

*"Capita spesso di concedersi serate di sfizi in ristoranti etnici e consumare pasti costituiti da pietanze elaborate e molto speziate. La combinazione di alimenti può favorire il **reflusso gastro-esofageo** o può generare **dolori addominali** e **irregolarità intestinali**, soprattutto in presenza di disturbi del colon" spiega il **Prof. Attilio Giacosa, Direttore Scientifico del Dipartimento di Gastroenterologia del Gruppo Sanitario Policlinico di Monza.** "Per facilitare l'attività digestiva è consigliabile mangiare lentamente, fare pasti poco voluminosi, fare una passeggiata dopo aver mangiato, evitare di bere alcolici, soprattutto i superalcolici, non abusare di caffè, astenersi dal fumo. Insomma, per evitare brutte sorprese a stomaco e intestino la prima regola è evitare di strafare a tavola. Può essere consumato un pasto più abbondante ma non bisogna abbuffarsi e sovraccaricare troppo e per un periodo di tempo prolungato l'apparato digerente."*



Per chi vuole sperimentare cibi originali come quelli etnici, quindi, è consigliabile non abbondare con spezie e non esagerare con fritti, condimenti e salse. L'obiettivo è quello di limitare le sostanze particolari potenzialmente "irritanti", difficili da digerire, quelle a cui il nostro sistema digerente non è abituato.

"In caso di eccessiva acidità nello stomaco e di bruciori, possono aiutare a tamponare i fastidi gli antiacidi o gli antisecretori; è ovviamente consigliabile una maggiore attenzione da parte di quei soggetti che soffrono di ernia iatale o sono affetti dalla sindrome del colon irritabile" – conclude il **Prof. Giacosa**.

Per contrastare i disturbi gastrointestinali un valido e importante aiuto può essere rappresentato dai **farmaci di automedicazione o da banco**, acquistabili senza obbligo di prescrizione e **riconoscibili grazie al bollino rosso che sorride, presente sulla confezione**, dove è indicato chiaramente che quello che si sta acquistando è un farmaco senza obbligo di ricetta. Questi medicinali sono disponibili senza ricetta medica perché nel loro impiego diffuso e di lungo corso si sono dimostrati sicuri, efficaci ed hanno ricevuto un'apposita autorizzazione da parte dell'Autorità sanitaria.

Alcuni esempi di farmaci che potrebbero venire in aiuto:

- **Antispastici** contro il mal di pancia e i dolori addominali
- **Probiotici** ed **enzimi digestivi** contro la cattiva digestione e per favorire il riequilibrio della flora intestinale
- **Procinetici** per accelerare i tempi di transito e normalizzare lo svuotamento gastrico
- **Antidiarroici e fermenti lattici** per fermare la diarrea e regolarizzare l'intestino
- **Antiacidi** per neutralizzare l'acidità gastrica e combattere il reflusso gastro-esofageo
- **Adsorbenti intestinali** per il gonfiore dello stomaco e dell'intestino e combattere aerofagia e meteorismo

Di seguito i consigli di Assosalute:

- Non eccedere nelle quantità di cibo. In caso di pasti abbondanti, sarebbe meglio non mettere da parte lo sport e l'esercizio fisico
- Non dimenticare l'importanza di una dieta equilibrata, non mischiare troppo i cibi, non associare i cibi particolarmente grassi
- Evitare di ingerire una quantità elevata di dolci, soprattutto a fine pasto

- Controllare la qualità di alcol consumato durante i pasti. Per quanto riguarda il vino, un singolo bicchiere porterebbe avere delle proprietà benefiche, al contrario, una maggiore quantità potrebbe accentuare le difficoltà digestive

Per maggiori informazioni sui farmaci di automedicazione e i piccoli disturbi vai su www.semplicementesalute.it il nuovo portale dell'automedicazione.