STEFANIA LA BADESSA

QUANDO BRUCIA LO STOMACO

IL BRUCIORE - CHE GENERALMENTE RIGUARDA L'AREA DELLO STOMACO, MA PUÒ RAGGIUNGERE L'ESOFAGO ED ESTENDERSI FINO ALLA PARTE PIÙ ALTA DELLA GOLA - ACCOMPAGNATO DA DOLORE RETROSTERNALE È IL SINTOMO PROTAGONISTA DEL REFLUSSO GASTROESOFAGEO (GASTROESOPHAGEAL REFLUX DISEASE O GERD), UNA CONDIZIONE PATOLOGICA CHE NEGLI ULTIMI ANNI HA AVUTO UN INCREMENTO ESPONENZIALE NEI PAESI INDUSTRIALIZZATI

La problematica viene attivata dal reflusso del contenuto gastrico nell'esofago e successivamente nelle prime vie aeree con conseguente azione irritativa sulla mucosa. I succhi gastrici non vengono adeguatamente trattenuti nello stomaco dallo sfintere esofageo inferiore: non a caso, infatti, la multiforme sintomatologia che caratterizza il reflusso, può fare la sua comparsa dopo i pasti o esacerbarsi durante la notte, quando il corpo assume una posizione distesa che favorisce la risalita dei succhi gastrici verso la parte più alta dell'apparato gastrointestinale, la cui mucosa non è predisposta per gestire l'estrema aggressività delle sostanze che compongono i succhi gastrici, come l'acido cloridrico e la pepsina. Può essere utile precisare che, per attivare le ben note problematiche legate al reflusso, non è necessario un effettivo rigurgito del contenuto dello stomaco: in alcuni casi si parla infatti di reflusso silente o laringofaringeo. Si tratta di una condizione

correlata all'azione lenta e costante della risalita verso l'alto di micro-gocce di succo gastrico nelle vie aeree. In questo caso, ad esempio, sono assenti o minimi sintomi quali bruciore e rigurgito, ma sono presenti problemi alla gola e alle vie respiratorie superiori, con raucedine persistente, difficoltà a deglutire (disfagia), sensazione di nodo alla gola (bolo faringeo), irritazione della mucosa della laringe e della faringe, accompagnata spesso da tosse e difficoltà respiratorie che possono sfociare in vere e proprie crisi asmatiche. Un problema quindi, quello del reflusso che, assumendo un suo significato sistemico, va ben oltre il semplice "bruciore allo stomaco" ed è potenzialmente responsabile di sintomi più facilmente correlabili con il problema - quali infiammazione della lingua e della gola - ma anche con sintomi meno noti come il dolore nella parte bassa del palato e alle arcate dentarie, disfagia e deglutizione dolorosa, disturbi alle orecchie (mal d'orecchio e otite media), sinusite, rinite e - secondo recenti studi - dolori alla testa e alla mandibola. In ogni caso, oltre a peggiorare dopo i pasti - per la maggiore acidità presente e per il volume del contenuto gastrico - il problema viene attivato dall'ingestione di alcuni cibi (cioccolato, tè, caffè, bevande alcoliche, spezie) e dal fumo di sigaretta, capaci di interferire con il tono muscolare dello sfintere. La fitoterapia permette un approccio multicentrico al problema, intervenendo su più fronti: tamponando l'acidità gastrica, ridimensionando lo stato infiammatorio a carico della mucosa e migliorando la funzionalità digestiva.

CONTRASTARE L'ACIDITÀ: CARBONATI E ARGILLA

Per ottenere un rapido sollievo dai sintomi, il primo approccio prevede generalmente l'uso di antiacidi, come i sali di magnesio e alluminio, o emollienti, tra cui alginati e mucillagini. Il mondo dei minerali - con i carbonati e l'argilla - rappresenta una fonte molto interessante di rimedi naturali utili per ridimensionare l'eccesso di acidità, "spina irritativa" importante per la gastrite. In ambito fitoterapico e nutraceutico, i carbonati trovano la loro principale indicazione nel trattamento sintomatico del reflusso gastroesofageo e dell'epigastralgia secondaria a gastrite **(1)**. Il loro ruolo è naturalmente legato alla capacità, essendo sostanze alcaline, di neutralizzare il pH acido (reazione acido-base) dell'ambiente gastrico. Possono essere ottenuti per sintesi o da fonti naturali (giacimenti minerali) quali la Nahcolite, composta per il 99% da carbonato di sodio, o il Limestone (bicarbonato di calcio puro al 92%). La dose minima efficace corrisponde a 300 mg/*die*. Tra i possibili effetti collaterali legati all'uso di carbonati vi sono flatulenza, tensione addominale, nausea ed eruttazioni. Anche in questo caso, a seconda del sale coniugato presente, è possibile - per uso prolungato - un incremento del rischio di iperkaliemia, ipernatriemia e ipermagnesemia. Grazie alla sua composizione ricca e principalmente in virtù della presenza di silice e di alluminio, anche l'argilla è in grado di esercitare proprietà assorbenti e rigeneranti, sulla mucosa, fornendo - al bisogno - un pronto effetto antiacido **(2)**. L'argilla da impiegare per uso interno deve necessariamente essere debatterizzata e del tipo "ventilato", ossia trattata con un opportuno procedimento che impiega un potente getto d'aria in uno speciale cilindro, ottenendo così una separazione tra i granuli d'argilla più piccoli e la sua polvere. Per le sue proprietà cicatrizzanti e rigeneranti, l'argilla - per uso interno - può trovare giuste collocazioni tra i rimedi naturali delle affezioni dell'apparato digerente quali gastrite, ulcera peptica, colite, enteriti, dissenterie, meteorismo, aerofagia, insufficienza digestiva, ipercidità e stitichezza.
Il dosaggio suggerito dalla letteratura corrisponde a mezzo cucchiaino da caffè/die per mezzo bicchiere d'acqua a temperatura ambiente. Si prepara lasciando l'argilla nel bicchiere con l'acqua tutta la notte e bevendo poi al mattino l'acqua che sovrasta il deposito. La durata del trattamento è di 20-30 giorni circa. In alternativa, secondo le esigenze personali, è possibile spostare l'assunzione al momento di coricarsi o mezz'ora prima dei pasti principali. L'uso dell'argilla, soprattutto all'inizio del tratta-

mento, può procurare stipsi: in questo caso si provvederà a diminuire la dose e ad aumentare la quantità di acqua. Se dovesse persistere il problema occorrerà interromperne l'ingestione. L'uso interno dell'argilla è controindicato per tutti i soggetti affetti da patologie che producono alterazioni della motilità intestinale (ilei di qualsiasi natura).

PAROLA D'ORDINE: PROTEGGERE

Istintivamente, la prima azione intrapresa in presenza di una lesione o di un'irritazione della cute è quella di tutelare la zona infiammata per favorirne il ripristino: si "riveste" la parte danneggiata per favorirne la guarigione e proteggerla da ulteriori sollecitazioni. Volendo proiettare un'azione analoga sulla mucosa infiammata dello stomaco, è possibile intervenire ricorrendo agli alginati (di sodio, magnesio, alluminio, calcio, potassio) e alle mucillagini. Ben noto all'universo dell'automedicazione della gastrite è soprattutto il sodio alginato o sale sodico dell'acido alginico. Si tratta di un polimero estratto dalle pareti di alcuni tipi di alghe marine brune come *Laminaria* spp., *Fucus vesiculosus* e *F. serratus*, capace di reagire con l'acido gastrico liberando acido alginico che, grazie a una struttura simile a quella della pectina, è capace di gelificare a contatto con l'acqua, attivando una protezione meccanica. Solitamente, infatti, gli alginati vengono somministrati in associazione ad antiacidi come il bicarbonato di sodio: a causa del cambiamento di pH, il bicarbonato di sodio contenuto nella formulazione rilascia anidride carbonica, che viene inglobata nel gel sotto forma di bolle e lo spinge sulla superficie del contenuto gastrico, dove galleggia con il cosiddetto effetto "zattera" (raft) **(3)**. Questo tipo di formulazione, a base di alginato con il bicabonato di sodio, svolge il ruolo prezioso di "barriera" antireflusso, impedendo la risalita di materiale acido nell'esofago.
Indicati principalmente nel trattamento sintomatico del reflusso gastroesofageo (da lieve a moderato) ma anche dell'epigastralgia secondaria e della gastrite, per il loro elevato profilo di sicurezza, gli alginati possono essere validamente impiegati non solo nell'adulto, ma anche nell'anziano e nel bambino, favorendo un pronto miglioramento dei sintomi. Vengono utilizzati a dosaggi variabili, generalmente compresi tra 200 e 500 mg al giorno, fino a 1000 mg nella sintomatologia più severa. È, comunque, importante non trascurarne la capacità di interferenza con l'assorbimento di farmaci e nutraceutici o il rischio, sul lungo periodo (trattamento cronico), di iperkaliemia, ipernatriemia e ipermagnesemia, a seconda del sale coniugato coinvolto. Correlato all'assunzione per lunghi periodi dell'arginato di alluminio è l'incremento del rischio di neoplasie e malattie neurodegenerative. Per quanto gli alginati siano presenti prevalentemente nel settore farmaceutico, è bene non dimenticare che circa una ventina di alghe brune contengono questi metaboliti e possono essere validamente impiegate nell'ambito dell'integrazione alimentare.

LE MUCILLAGINI

Più ampiamente diffuse in natura sono le mucillagini, un gruppo di sostanze formate da polisaccaridi cellulosici contenenti gli stessi raggruppamenti di zuccheri delle gomme e delle pectine, localizzate nelle diverse parti della pianta, dai fiori alle radici, che, a contatto con l'acqua, si trasformano in composti gelatinosi di consistenza viscosa (colloidi). Proprio perché poco solubili le mucillagini sono in grado di stratificarsi sulla mucosa gastrica, ricoprendola con uno strato protettivo, dotato

di attività emolliente e idratante, poco o per nulla aggredibile dal succo gastrico. Nel trattamento delle patologie gastriche a carattere infiammatorio le mucillagini sono, quindi, in grado di preservare la mucosa gastrica dagli stimoli di diversa natura **(4)** che possono sollecitarla causando irritazione, di influenzare positivamente lo stato infiammatorio eventualmente presente e di favorire i processi di riparazione della mucosa. Impedendo, inoltre, al contenuto gastrico di venire a diretto contatto con la mucosa dello stomaco, il "rivestimento" mucillaginoso così formato limita di riflesso la secrezione di gastrina (attivata fisiologicamente dal contatto del contenuto gastrico con la mucosa), con conseguente inibizione della secrezione del succo gastrico. Tra le principali indicazioni delle mucillagini in campo gastro-intestinale rientrano le dispepsie caratterizzate da iperacidità e i disturbi infiammatori del tratto digerente quali il reflusso gastroesofageo, la gastrite, le ulcere, le enteriti e le coliti. Sono particolarmente ricche di mucillagini la Malva (*Malva sylvestris*) e l'Altea (*Altea officinalis*), da impiegare sotto forma di macerato a freddo e/o infuso, da preparare con 2 cucchiaini da tè di droga per una tazza d'acqua ben calda (ma non bollente), alla dose di 3-4 tazze al dì lontano dai pasti. Non mancano le soluzioni più pratiche, in bustine o estratti pronti all'uso. È importante assumere le mucillagini accompagnandole con abbondanti quantità di liquidi: prima dei pasti soprattutto in caso di problemi digestivi; durante i pasti per la maggior parte delle patologie gastriche; dopo i pasti in caso di reflusso gastroesofageo ed ernia iatale. Non mancano le conferme anche per le proprietà antinfiammatorie e cicatrizzanti dell'*Aloe vera*, che hanno dimostrato di essere utili nel ridurre i sintomi del GERD: uno studio clinico ha rivelato la capacità dello sciroppo di *Aloe vera* di favorire la guarigione della mucosa poiché ha ridotto considerevolmente bruciore di stomaco, rigurgito e nausea **(5).**

Da non sottovalutare infine anche l'azione emolliente e protettiva delle mucillagini prodotte dai semi di lino per macerazione a freddo. È sufficiente lasciare in ammollo 5 grammi di semi di lino in 100 ml di acqua fredda per tutta la notte, consumando poi al mattino l'acqua gelatinosa così ottenuta (è opzionale filtrare, ma consigliabile soprattutto in caso di diverticolite). Per la loro elevata tollerabilità le mucillagini possono essere utilizzate senza grossi problemi anche per lunghi periodi, associandole eventualmente ad altri rimedi naturali, prescelti in base alle necessità personali, che, agendo in sinergia, risultano capaci di completare il trattamento, potenziandone l'efficacia. È importante, però, per evitare interazioni, assumere le mucillagini almeno 1-2 ore prima o 1 ora dopo l'assunzione di farmaci.

FAVORIRE LO SVUOTAMENTO GASTRICO

Nel reflusso gastroesofageo il contenuto dello stomaco tende a risale nell'esofago, causando i ben noti sintomi, quali bruciore e rigurgito. Non va dimenticato che lo svuotamento gastrico rallentato, ovvero il tempo impiegato dallo stomaco per svuotare il suo contenuto, può contribuire in modo determinante al GERD, poiché un ristagno più lungo aumenta la probabilità di reflusso. Le piante medicinali amare - capaci di provocare la stimolazione delle fibre nervose gastriche attraverso le afferenze gustative e quindi di aumentare la velocità di svuotamento gastrico (stimolando la secrezione gastrica e la motilità intestinale) - hanno un razionale d'uso. In questo contesto si colloca anche l'uso dello zenzero (*Zingiber officinale* Roscoe rizoma): noto per la sua capacità di favorire la digestione e per l'attività antiemetica, lo zenzero - ricco di sesquiterpeni come α-zingiberene, β-bisabolene e zingiberolo

e i caratteristici costituenti pungenti, i gingeroli, che vengono in parte e naturalmente convertiti in shogaoli - contribuisce a stimolare la motilità gastrica **(6)**, favorendo il transito del cibo e riducendo il tempo di permanenza nello stomaco, il che può contribuire a diminuire la probabilità che l'acido risalga nell'esofago. Inoltre, stimolando la produzione di mucina, una glicoproteina che protegge la mucosa gastrica dall'acido cloridrico presente nei succhi gastrici, lo zenzero attuerebbe una vera e propria attività "gastroprotettiva" **(7)**. Oltre a favorire lo svuotamento gastrico ed esercitare azione spasmolitica, grazie ai terpeni e ai gingeroli produce il noto effetto anti-nausea (azione antagonista sui recettori serotoninergici 5-HT3 con plausibile coinvolgimento del sistema colinergico e dei recettori vanilloidi) **(8)**. Proprio la nausea, infatti, costituisce - insieme a bruciore, rigurgito e dolore toracico - uno dei sintomi più frequenti del reflusso. Utilizzabile come alimento vero e proprio, fresco o come polvere del rizoma essiccato oppure come estratto secco, lo zenzero prevede un dosaggio (riferito al secco) di circa 1 g, al bisogno, massimo due volte al giorno. Per quanto le sue proprietà antinfiammatorie gli consentono di contribuire a lenire l'irritazione gastrointestinale, è bene utilizzarlo con moderazione soprattutto nelle fasi acute di esacerbazione dei sintomi del reflusso.

CALMARE L'INFIAMMAZIONE

Proteggere non è tuttavia sufficiente. È necessario lenire, mettendo così la mucosa in condizione di ritrovare il suo equilibrio. Per mitigare lo stato infiammatorio a carico della mucosa è possibile far riferimento a piante notoriamente lenitive come la Camomilla e la Liquirizia. L'effetto terapeutico dell'estratto di Camomilla (*Matricaria chamomilla*) è dovuto alle sue proprietà antinfiammatorie e lenitive, che possono aiutare ad alleviare l'irritazione esofagea e promuovere la guarigione della mucosa **(9)**. Le preparazioni di camomilla sfruttano la presenza di polisaccaridi - dotati di attività gastroprotettiva - ma anche l'azione antiossidante e antinfiammatoria dei polifenoli e del bisabololo, come confermato anche sperimentalmente su modelli animali **(10)**. Partecipano però in modo rilevante all'azione antinfiammatoria a livello topico anche i flavonoidi presenti nel fitocomplesso e in particolare all'apigenina-7-glucoside, che è il più abbondante dei flavonoidi della camomilla: insieme alla luteolina, oltre a inibire i fenomeni vascolari legati all'infiammazione, questi flavonoidi sono in grado di bloccare in maniera significativa anche la componente cellulare dell'evento flogistico, consistente nell'infiltrazione dei leucociti proinfiammatori a livello del tessuto infiammato. Impiegata soprattutto in forma di infuso, fino a 8 settimane, alla dose di 2-3 tazze al giorno di infuso - preferibilmente tiepido - la camomilla si può utilizzare anche in estratto fluido, alla dose di 10-20 gocce x 3 volte al giorno.

Per la sua capacità di aumentare la produzione di muco a livello gastrico (probabilmente attraverso l'aumento dei livelli delle prostaglandine nello stomaco, fattori dall'azione protettiva), di favorire la granulazione tissutale e accelerare la cicatrizzazione, di aumentare il flusso sanguigno allo stomaco e ridurre gli spasmi muscolari, alleviando il dolore, anche la Liquirizia (*Glycyrrhiza glabra* L. organi sotterranei) viene indicata nel trattamento delle problematiche dell'apparato digestivo, quali gastro-esofagiti, gastriti e delle ulcere peptiche. Parte dell'efficacia è sicuramente legata all'indubbia azione antinfiammatoria della pianta, che vede protagonisti l'acido glicirrizico e il suo aglicone (ac.glicirretinico), ma svolgono un ruolo di primo piano anche altri princìpi attivi dotati di azione sinergica, quali i flavonoidi - come la glabridina, la liquiritina e la isoliquiritina - che conferiscono alla droga un'azione antiossidante, spasmolitica e antinfiammatoria sul tratto gastrointestinale, oltre a

NON BASTA DIRE REFLUSSO

È bene essere consapevoli che il reflusso gastroesofageo può anche essere la conseguenza di un'ernia iatale, di anomalie della peristalsi esofagea e del rallentamento dello svuotamento gastrico. Il reflusso - se cronico e intenso - può essere inoltre causa di condizioni precancerose (Esofago di Barrett) e aumentare il rischio di sviluppare un adenocarcinoma esofageo. Quindi è importante, quando i sintomi non si limitano a un arco temporale ristretto, ricorrere al parere dello specialista per identificare il problema con chiarezza, gestendolo nel modo più appropriato.

possedere un'azione protettiva specifica nei confronti della mucosa gastrica **(11)**, anche per regolazione della secrezione acida dello stomaco. Anche l'idrossicalcone isoliquiritigenina, presente nel fitocomplesso, ha dimostrato, *in vivo,* di possedere effetti citoprotettivi sulla mucosa gastrica. L'uso della liquirizia deglicirrizinata si è dimostrato efficace, nel breve termine, quanto gli antiacidi, ma nella riduzione persistente dei sintomi tanto quanto farmaci antistaminici come la cimetidina. L'uso è controindicato in caso di ipertensione, di utilizzo di farmaci antipertensivi, diuretici o cardiovascolari, in gravidanza e durante l'allattamento, ma è bene ricordare che esistono sul mercato estratti di liquirizia "deglicirrizinati", privi di effetto ipertensivo. Presenti sul mercato estratti titolati fino al 10% in flavonoidi totali: secondo le preparazioni e la titolazione, i dosaggi giornalieri più consueti vanno dai 150 ai 1500 mg.

RICORRERE AI GEMMODERIVATI: FICUS CARICA

Soprattutto nei casi di somatizzazione gastrointestinale della sindrome ansiosa o da stress, è possibile pensare di dare sollievo alle problematiche dello stomaco, incluso il reflusso, con un gemmoterapico d'eccezione: il macerato glicerico (MG) di *Ficus carica* 1DH. Per quanto si tratti di un rimedio la cui efficacia non è a oggi stata evidenziata da studi clinici, la pratica clinica ne suggerisce la validità in molteplici casi. Le gemme di Fico (famiglia delle Moraceae) vengono considerate un rimedio interessante nelle dispepsie funzionali, al quale vengono riconosciute proprietà riequilibranti nelle distonie neurovegetative, con azione regolatrice centrale (asse diencefalo-ipofisario). Oltre a favorire la digestione del cibo e l'assimilazione del ferro, può contribuire - sul piano psicosomatico - a fare integrare "le prove difficili da digerire". Per il macerato di Fico, il dosaggio suggerito in letteratura corrisponde a 40 gocce nell'adulto, in poca acqua 15 minuti prima dei pasti, 2-3 volte al dì. Valida alternativa, soprattutto in presenza di discinesie esofagee con difficoltà di deglutizione legate a reflusso o ernia iatale, è rappresentata dal Fito Embrio Estratto (FEE), da assumere con la stessa modalità del MG ma alla dose consigliata di 7 gocce.

DALLA TRADIZIONE GRECA, IL LENTISCO

Incidendo, in piena estate, fusto e rami di una pianta endemica e abbondante sull'isola greca di Chios - una pregiata varietà di Lentisco (*Pistacia lentiscus*), arbusto sempreverde della famiglia delle Anacardiacee, tipica componente della macchia mediterranea sempreverde - si ottiene una gommoresina, il Mastice greco o Mastiha. Il lattice vischioso che fuoriesce lentamente dalla corteccia incisa, si rapprende all'esposizione degli agenti atmosferici in gocce o "lacrime" di color avorio, che tenderanno a ingiallire nel tempo, dall'aroma intenso e gusto dolce. Il fitocomplesso presente nella resina e nell'olio essenziale ottenuti da *Pistacia lentiscus* si distingue per l'elevata concentrazione di derivati triterpenici, noti per le loro proprietà antinfiammatorie e antibatteriche. Tra questi spiccano l'alfa terpineolo, l'alfa pinene, il myrcene, il caryophyllene,

CALENDULA

Quando si tratta di lenire le infiammazioni della cute e delle mucose, poche piante dimostrano pari efficacia rispetto alla Calendula *(Calendula officinalis):* protagonisti del fitocomplesso della parte aerea della pianta sono i flavonoidi e i polisaccaridi, i carotenoidi, un olio essenziale, fitosteroli e mucillagini. Le proprietà antinfiammatorie, riepitelizzanti e lenitive dei flavonoidi (azione sul microcircolo) e infine quelle emollienti e filmogene delle mucillagini e della frazione non saponificabile rendono questa pianta e i suoi estratti indicata anche nella gestione e nel trattamento delle infiammazioni della bocca e della gola correlate con il reflusso. Favorendo la riepitelizzazione, la Calendula può contribuire efficacemente al benessere e al miglior funzionamento dello stomaco oltre che delle mucose del cavo orofaringeo in generale. La si può utilizzare, per sciacqui e gargarismi, almeno 3-4 volte al giorno in infuso, ma anche l'estratto idroenzimatico della pianta risulta maneggevole ed efficace (5-6 gocce diluite in 50-80 ml d'acqua per uso locale, ingerendo poi il liquido così da assicurare anche alle mucose della gola il suo effetto lenitivo).

il metil isoeugenolo e il germacrene. Gli estratti contengono inoltre antocianine, tocoferoli, arabinogalattani con una leggera azione immunostimolante e diversi acidi organici. Tra i molteplici benefici che possono essere correlati all'uso del Mastice di Chios, vanno evidenziati quelli relativi alla salute del cavo orale e dell'apparato digerente. Oltre a essere utile per il benessere della bocca e delle gengive - che, come visto precedentemente, possono comunque essere interessate da infiammazione in caso di reflusso - il Mastice di Chios si distingue, sul piano gastrico, come rimedio naturale per disturbi comuni dello stomaco, grazie alla sua attività lenitiva sulla mucosa e alla sua capacità di regolare l'eccessiva produzione di succhi gastrici **(12)**. Non mancano gli studi che evidenziano le capacità del Mastice di Chios nei confronti della gestione delle problematiche e dei sintomi correlati a problematiche gastriche attivate dalla presenza di Helicobacter pylori, in virtù della sua attività antià microbica **(13)**. Queste caratteristiche lo rendono particolarmente indicato per alleviare i bruciori di stomaco e trattare condizioni come reflusso, gastrite, esofagite e pirosi.

L'IMPORTANZA DEL MICROBIOTA INTESTINALE

Ricerche emergenti indicano che anche probiotici e prebiotici svolgono un ruolo importante nella regolazione della flora intestinale per alleviare i sintomi del GERD.
Tra i benefici offerti dai probiotici, la capacità di contribuire all'eliminazione delle infezioni da Helicobacter pylori attraverso diversi meccanismi, come l'inibizione competitiva, la coaggregazione, la stimolazione della produzione di muco, la secrezione di batteriocine e la modulazione del sistema immunitario. Prebiotici, come l'inulina e i fruttooligosaccaridi, favoriscono invece selettivamente la crescita di batteri intestinali benefici, portando alla produzione di acidi grassi a catena corta (SCFA). Questi ultimi - incluso il butirrato - si distinguono per le proprietà antinfiammatorie e la capacità di migliorare l'integrità dell'epitelio, contribuendo così a ridurre il danno alla mucosa associato al reflusso gastroesofageo. Inoltre, grazie al loro effetto sulla regolazione del metabolismo degli acidi biliari e alla riduzione del reflusso biliare, i prebiotici giocano un ruolo significativo nella gestione del GERD anche quando non esclusivamente correlato a problematiche gastriche.

NON SOLO INTEGRATORI: LE REGOLE BASE ANTIREFLUSSO

È bene chiarire che il trattamento del reflusso prevede, ai fini di un effettivo e duraturo miglioramento, con il ripri-

stino di una normale funzionalità gastro-esofagea - oltre all'uso dei rimedi naturali utili, selezionati ed eventualmente associati in sinergia a seconda dei casi - la necessità imprescindibile di attuare un cambiamento di alcune abitudini di vita: oltre a sollevare la testiera del letto, per favorire, sfruttando la gravità, la clearance esofagea, è bene valutare una eventuale riduzione del peso corporeo, smettere di fumare ed evitare cibi grassi, cioccolato, menta, caffè, alcool, che possono ridurre la tenuta dello sfintere esofageo inferiore. È altresì consigliabile evitare di consumare pasti molto tardi la sera, e comunque vicino al momento di coricarsi, prestando attenzione agli alimenti che tendono a scatenare il sintomo, come ad esempio bevande e cibi acidi o gassati. Favorire la salivazione, con pastiglie a base di estratti naturali lenitivi e filmogeni come la liquirizia o il Lichene islandico, utile nel reflusso gastroesofageo grazie alle sue proprietà emollienti e lenitive, che possono proteggere la mucosa dell'esofago.
Notevoli benefici possono infine derivare da esercizi di respirazione addominale che possono rinforzare la barriera antireflusso dello sfintere esofageo inferiore, ma soprattutto rilassare il diaframma, che può - quando estremamente contratto - costringere lo stomaco in posizioni non fisiologiche. Da provare infine, quotidianamente, l'auto-massaggio shiatsu su due punti suggeriti dalla Medicina Tradizionale Cinese: il punto 12 di Vaso Concezione (situato sulla linea mediana anteriore del corpo, a metà strada tra l'ombelico e l'estremità inferiore dello sterno) e il punto 44 del Meridiano di Stomaco (sul dorso del piede, nella membrana interdigitale tra il secondo e il terzo dito, nella depressione tra i metatarsi sul piede). Le tecniche di massaggio possono includere digitopressione (pressione con il polpastrello delle dita), movimenti circolari e massaggi più ampi che coinvolgono l'intera area addominale.

Bibliografia

1. Katz PO, Dunbar KB, Schnoll-Sussman FH, Greer KB, Yadlapati R, Spechler SJ. ACG Clinical Guideline for the Diagnosis and Management of Gastroesophageal Reflux Disease. Am J Gastroenterol. 2022 Jan 1;117(1):27-56.
2. Bellini M, Biagi S, Stasi C, et al. Natural mineral-based treatment for functional gastrointestinal disorders. World J Gastroenterol.2015; 21(21):6742-6747.
3. Zhao, C. X., J. W. Wang, and M. Gong. "Efficacy and safety of alginate formulations in patients with gastroesophageal reflux disease: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials." Eur Rev Med Pharmacol Sci 24.22 (2020): 11845-11857.
4. Yarnell, Eric & Abascal, Kathy. (2010). Herbs for Gastroesophageal Reflux Disease. Alternative and Complementary Therapies. 16. 344-346. 10.1089/act.2010.16611.
5. Panahi Y, Khedmat H, Valizadegan G, Mohtashami R, Sahebkar A. Efficacy and safety of Aloe vera syrup for the treatment of gastroesophageal reflux disease: a pilot randomized positive-controlled trial. J Tradit Chin Med. 2015 Dec;35(6):632-6.
6. Effect of ginger on gastric motility and symptoms of functional dyspepsia. Hu ML, Rayner CK, Wu KL, et al. World J Gastroenterol. 2011;17:105–110. doi: 10.3748/wjg.v17.i1.105.
7. Attari, Vahideh Ebrahimzadeh, et al. "The gastro-protective effect of ginger (Zingiber officinale Roscoe) in Helicobacter pylori positive functional dyspepsia." Advanced Pharmaceutical Bulletin 9.2 (2019): 321.
8. Effect of ginger on acute and delayed chemotherapy-induced nausea and vomiting: a pilot, randomized, open-label clinical trial. Panahi Y, Saadat A, Sahebkar A, Hashemian F, Taghikhani M, Abolhasani E. Integr Cancer Ther. 2012;11:204–211.
9. Srivastava, J.K.; Shankar, E.; Gupta, S. Chamomile: A herbal medicine of the past with bright future. Mol. Med. Rep. 2010, 3, 895–901.
10. Moura Rocha NF, Venâncio ET, Moura BA, Gomes Silva MI, Aquino Neto MR, Vasconcelos Rios ER, de Sousa DP, Mendes Vasconcelos SM, de França Fonteles MM, de Sousa FC. Gastroprotection of (-)-alpha-bisabolol on acute gastric mucosal lesions in mice: the possible involved pharmacological mechanisms. Fundam Clin Pharmacol. 2010 Feb;24(1):63-71.
11. Murray, M.T. Glycyrrhiza Glabra (Licorice). In Textbook of Natural Medicine; Elsevier: Amsterdam, The Netherlands, 2020; pp. 641–647.e3.
12. D-Paraschos S, Mitakou S, Skaltsounis AL. Chios gum mastic: A review of its biological activities. Curr Med Chem. 2012;19(14):2292-302.
13. Dabos KJ, Sfika E, Vlatta LJ, Giannikopoulos G. The effect of mastic gum on Helicobacter pylori: a randomized pilot study. Phytomedicine. 2010 Mar;17(3-4):296-9.

Dalla teoria alla pratica: le Interviste

Qualità, purezza e ingredienti eco-sostenibili

Farmaderbe
Gabriele Venturini
amministratore Farmaderbe
Anna Comelli *responsabile del reparto scientifico*

Come si concretizza l'approccio Farmaderbe al benessere dell'apparato gastrointestinale?

*Stress, farmaci, cambi di stagione, disordini o intolleranze alimentari possono mettere a dura prova lo stomaco, provocando difficoltà digestive, sensazione di pesantezza, acidità, reflusso e nausea. Per una così complessa gamma di sintomi, abbiamo pensato che fosse necessario creare **Gastro**, un'intera linea di rimedi naturali, pensata per alleviare i disturbi più comuni e ristabilire rapidamente il fisiologico equilibrio. Per contrastare efficacemente il reflusso gastroesofageo, Farmaderbe propone **Gastro Reflù**, una formulazione liquida in pratici stick pack. Questo integratore aiuta a proteggere le mucose e contribuisce a migliorare rapidamente e in modo efficace i disturbi legati al reflusso. Per un'azione ancora più completa, può essere utile associarlo a **Gastro Enzyme**, a base di enzimi digestivi e Genziana, soprattutto nei casi in cui il reflusso sia dovuto a difficoltà digestive o intolleranza al lattosio. Le compresse **Gastro Acid**, grazie alla presenza di princìpi naturali come Camomilla, Melissa, Altea e sali minerali alcalinizzanti, aiutano a neutralizzare l'eccesso di acidità, proteggendo le mucose gastriche e offrendo un'azione rilassante che contrasta gli effetti dello stress. Sull'asse stomaco-cervello e sui disagi sia fisici che emotivi che influenzano la funzione digestiva, agisce anche **Gastro Dolor**, un integratore a base di Mastice di Chios, Olivello spinoso, Malva e Fico. Questo prodotto, inoltre, supporta le naturali difese dell'organismo contro agenti esterni che possono colpire lo stomaco.*

Quali sono gli attivi che caratterizzano il vostro prodotto di punta per il trattamento del reflusso?

Per Gastro Reflù sono stati selezionati attivi naturali con comprovate capacità di contrastare i disturbi causati dal reflusso gastroesofageo, offrendo protezione alle mucose di esofago e stomaco. La formulazione si avvale in primis di Alginato di Sodio vegetale, che agisce come un impalpabile "tappo" gelatinoso, formando una barriera protettiva contro gli acidi digestivi. Questa barriera fisica aiuta a prevenire il reflusso di acido gastrico, riduce il senso di bruciore e garantisce un sollievo immediato. L'azione protettiva viene rafforzata dal Mastice di Chios, una polvere ottenuta dalla gommoresina naturale della pianta Pistacia lentiscus. Numerosi studi dimostrano che questa sostanza è in grado di inibire le secrezioni gastriche acide e di favorire la rigenerazione della mucosa esofagea. Inoltre, grazie all'azione sinergica degli estratti secchi standardizzati di Altea e Camomilla, emollienti e lenitive, Gastro Reflù garantisce un sollievo rapido e duraturo, contribuendo anche a ridurre lo stress, spesso responsabile dell'acutizzarsi dei sintomi del reflusso. Gastro Reflù è adatto ai celiaci e testato per il glutine a ogni lotto di produzione; è privo di zuccheri e quindi adatto anche a diabetici. Il delizioso aroma naturale di limone lo rende particolarmente gradevole e ben tollerato sia da adulti che da bambini, anch'essi spesso purtroppo soggetti a problematiche di reflusso gastroesofageo.

In che modo la vostra filosofia si riflette nella scelta delle materie prime e delle formulazioni?

La nostra filosofia aziendale si fonda su valori fondamentali che orientano ogni fase del nostro lavoro: il rispetto della natura, l'attenzione alla purezza dei princìpi attivi e un forte impegno per il benessere delle persone. Crediamo nel potere delle piante e dei loro princìpi attivi, che supportano e modulano l'azione farmacologica e la loro biodisponibilità. Per noi, qualità e purezza sono imprescindibili: tutte le materie prime impiegate sono selezionate e controllate lungo l'intera filiera di produzione, garantendo ai consumatori prodotti affidabili, sicuri ed efficaci. In fase di formulazione ci assicuriamo che siano presenti attivi naturali di origine esclusivamente vegetale, ideali anche per chi segue diete vegane o vegetariane. Attraverso analisi approfondite di review e di studi clinici autorevoli, definiamo anche i dosaggi ottimali per rispondere alle diverse esigenze individuali. Poniamo, infine, particolare attenzione all'utilizzo di ingredienti eco-sostenibili, evitando specie protette o componenti che possano mettere a rischio gli ecosistemi.

Per benefici stabili e a lungo termine

Fitomedical
Emanuela Carlessi
Consulente aziendale

Quando si parla di benessere dello stomaco, è fondamentale prendere in considerazione la funzionalità dell'apparato gastrointestinale nella sua totalità. Che tipo di intervento propone Fitomedical?

L'approccio di Fitomedical al recupero dell'omeostasi e al mantenimento del benessere gastrointestinale considera il sintomo non solo un fattore di disturbo da placare, ma anche un segnale di squilibri più profondi. Ecco perché abbiamo messo a punto una linea di prodotti - **Omeostat®** *- che lavorano a monte, proprio su queste alterazioni funzionali profonde, in modo da apportare benefici stabili e a lungo termine, e non solo silenziare temporaneamente il disturbo, col rischio che esso si ripresenti successivamente in forma esacerbata o peggio cronicizzante.*

La linea Omeostat® comprende formulazioni dedicate a specifici organi e apparati - come **Gastrokey**, *nel caso dello stomaco - accuratamente studiate per riequilibrare tutti gli ambiti che ne sostengono e garantiscono l'omeostasi. La scelta dei componenti di queste formulazioni segue quindi un preciso razionale, che determina la selezione di botanicals tra loro sinergici e complementari, sempre avallata dalla letteratura scientifica più recente. Triphala, Zenzero, Liquirizia (deglicirrizinata, per evitare eventuali interferenze con la pressione arteriosa) e Scutellaria sono gli attivi selezionati per Gastrokey: sono dotati di attività antiossidante, antinfiammatoria, antibatterica e riepitelizzante. Bilanciando accuratamente i dosaggi di questi 4 botanicals, otteniamo una formula capace di modulare l'omeostasi gastrica in maniera completa.*

Quali criteri guidano la vostra scelta delle piante e delle materie prime?

Come si evince dai componenti che rientrano nella formulazione di Gastrokey Omeostat®, uno degli aspetti qualificanti di Fitomedical consiste nell'uso di botanicals appartenenti non solo alla nostra tradizione erboristica, ma anche alle medicine orientali, come l'Ayurveda e la Medicina Tradizionale Cinese. Ad esempio, siamo stati tra i primi a proporre referenze come Polygonum, Pueraria e Triphala oppure a introdurre nel listino Reishi e Poria, in un momento in cui ancora nessuno parlava di micoterapia. Una attenzione particolare alla qualità delle materie prime la nostra, che è sempre stata fortemente innovativa: Fitomedical è stata una pioniera anche nell'ambito della lavorazione di materie prime vegetali fresche per la produzione - nei nostri laboratori - di Gemmoderivati e Tinture Madri. Si tratta di rimedi particolari, nei quali crediamo profondamente, utili per riequilibrare il terreno individuale, anche in associazione ai prodotti Omeostat®, per completarne l'azione salutistica in funzione del quadro del singolo cliente. Per esempio, Gastrokey potrebbe essere abbinato a una TM di Angelica, se la problematica digestiva è legata a lentezza e pesantezza digestiva oppure a un MG di Giuggiolo per lavorare sulle problematiche ansiose che stanno alla base della dispepsia gastrica.

Nel caso specifico del Gastrokey, qual è il razionale che ha guidato l'inserimento in formulazione di Triphala?

Molti dei nostri prodotti sono formulati secondo i principi dell'Ayurveda. Tra questi si distingue la Triphala, che rappresenta un vero e proprio fil rouge per i prodotti della linea Omeostat® che lavorano in ambito digestivo: **Gastrokey, Enteroshield** *ed* **Enterorelax**. *La Triphala, che in sanscrito significa "tre frutti", è una formulazione ayurvedica costituita dalla miscela in parti uguali dei frutti essiccati di tre piante Phyllanthus emblica L., Terminalia bellirica (Gaertn.) Roxb., Terminalia chebula Retz, note rispettivamente con i termini sanscriti Amla, Bibhitaki e Haritaki. Rappresenta il jolly per tutte le problematiche dell'intero tratto digestivo, già a partire dalla bocca. Protegge le mucose, concorre a riequilibrare la motilità e le secrezioni digestive (per esempio aumenta la produzione di mucina e riduce l'eccessiva acidità gastrica), favorisce il riequilibrio del microbiota orale, gastrico ed enterico, sostenendo contemporaneamente l'efficienza di pancreas e fegato. Il rimedio – dalla comprovata attività antinfiammatoria e antiossidante – agevola la riparazione dei tessuti, ad esempio di stomaco e duodeno, in caso di piccole lesioni ulcerative, ma una recente ricerca ha evidenziato anche la sua efficacia nei confronti di Helicobacter pylori. Un valore aggiunto insostituibile ai fini dell'efficacia formulativa.*

Sinergia e armonia tra scienza, tecnologia e Natura

PromoPharma
Filippo Borsani
CEO PromoPharma

La vostra azienda mira a coniugare Natura e ricerca scientifica: qual è la visione che dà forma ai vostri obiettivi?

Ogni giorno il nostro team R&D studia soluzioni innovative, efficaci e pratiche in campo nutraceutico, impegnandosi nel mettere a punto nuove formulazioni, sinergie di princìpi attivi efficaci. Per realizzare i nostri prodotti ricerchiamo materie prime d'eccellenza. Crediamo, infatti, che la scienza possa aiutare concretamente a comprendere, utilizzare e valorizzare al meglio i princìpi attivi che sono già presenti in natura, come dentro uno scrigno prezioso, grazie alle tecnologie più moderne. L'obiettivo è promuovere la salute e il benessere della persona coniugando sinergicamente e armonicamente scienza, tecnologia e Natura.

In un mercato sempre più competitivo, quale pensa sia uno dei vostri punti di forza più rilevanti?

Dal 1998 PromoPharma realizza integratori alimentari, dispositivi medici e cosmetici nei propri laboratori di San Marino - nel cuore della "Nutraceutical Valley" - e li distribuisce oggi in oltre 40 Paesi. Partiti inizialmente con una linea di fitopreparati a base di piante amazzoniche, possiamo vantare attualmente più di 500 referenze, fortemente caratterizzate da una continua ricerca di soluzioni innovative per quanto riguarda le modalità di assunzione. Come dimostrano i dati, i consumatori sono sempre meno orientati a ingerire capsule e compresse: per soddisfare questa esigenza, PromoPharma, oltre a ricercare formulazioni naturali sicure ed efficaci, studia modalità di assunzione alternative, come i prodotti "ready to drink" in comodi "pouch" richiudibili o anche gli stick monodose.

In cosa consiste la risposta di PromoPharma alle problematiche digestive e nello specifico a quelle legate al reflusso?

*Per rispondere efficacemente a questa esigenza, abbiamo inserito tra le nostre referenze **Xanacid**, una linea completa formulata per promuovere il benessere gastrico e sostenere il processo digestivo. Per un intervento mirato nella fase acuta, proponiamo **Xanacid Compresse**, dispositivo medico a doppia azione, indicato per alleviare i sintomi dell'irritazione della mucosa gastrica, come bruciore, acidità, sensazione di pesantezza e reflusso gastroesofageo. In parallelo, abbiamo sviluppato **Xanacid Stick**, che agisce con un meccanismo d'azione diverso rispetto ai classici inibitori della secrezione acida. La sua formulazione, completamente priva di carbonati e sostanze tampone, non si limita ad alleviare i sintomi legati all'acidità, ma favorisce il ripristino della fisiologica funzionalità gastrica. Inoltre, protegge e ripara le pareti irritate dallo stesso acido cloridrico, grazie a un pool di sostanze ad azione filmogena e protettiva sulla mucosa gastrica. In particolare, contiene il Complesso Xanacid a base di macromolecole polisaccaridiche estratte da gel fogliare di Aloe, foglie di Malva e radici di Altea, associato ad acido ialuronico, che svolge un'azione idratante, riparatrice e di rivestimento della membrana. Infine, **Xanacid Digest**, formulato con Cardo mariano, Zenzero, Finocchio e un pool enzimatico brevettato composto da 5 enzimi digestivi utili per la digestione di carboidrati, proteine complesse, fibre cellulosiche, lattosio e grassi, è indicato nei casi di dispepsia, digestione lenta, gonfiore e nausea, anche legati a sensibilità o intolleranze alimentari.*

Siamo però altresì convinti che, anche nel caso del reflusso, sia necessario sostenere in toto il sistema digerente, garantendo al contempo il benessere e la funzionalità dell'intestino: tra i nostri best seller in erboristeria anche la linea Vado, utile per rieducare a una giusta "regolarità" e Biotivis, la linea di probiotici e prebiotici dall'azione simbiotica per l'eubiosi intestinale, che comprende anche una referenza "JUNIOR" per i più piccoli.