

Le medicine per il mal di stomaco fanno sempre bene?

Se lo stomaco produce 2-3 litri di acido al giorno una ragione ci deve pur essere. In natura tutto ha un senso. L'ambiente acido serve infatti per assorbire vitamine e nutrienti da ciò che mangiamo e per evitare che i batteri presenti negli alimenti possano contaminare l'intestino scalzando i microrganismi buoni che lì vivono. Oggi sappiamo che annullare questa acidità troppo a lungo non va bene ed è quindi opportuno fare alcune riflessioni sui farmaci più utilizzati allo scopo: gli inibitori di pompa protonica, chiamati semplicemente PPI.

I PPI sono tanto efficaci nel migliorare i sintomi legati all'iperacidità gastrica, oltretutto ben tollerati, dall'essere diventati dei "salvastomaco" a tutto tondo, con un consumo enorme che va ben oltre le loro effettive indicazioni. Ma non è tutto oro ciò che luccica. Come per tutti i farmaci, accanto agli effetti positivi, nel tempo sono emersi anche i risvolti negativi dei trattamenti a lungo termine (mesi o anni). I PPI non sono quindi innocui come si pensava e i motivi di maggiore preoccupazione riguardano gli anziani. La loro assunzione protratta nel tempo riduce l'assorbimento di vitamina B12 e ferro, porta ad uno sconvolgimento dell'equilibrio batterico intestinale che espone al rischio di infezioni, alcune delle quali molto pericolose. Gli anziani, inoltre, spesso soffrono di più malattie e assumono numerosi farmaci che possono interagire negativamente con i PPI.

La comunità scientifica è concorde sul fatto che i medicinali contenenti omeprazolo, esomeprazolo, lansoprazolo, pantoprazolo, rabeprazolo, devono essere utilizzati solo quando necessario, alla dose più bassa possibile e per la durata più breve possibile. Se si sta assumendo qualcuno di questi farmaci da molto tempo, è venuto il momento di valutare, insieme al medico, di ridurre i dosaggi o di smettere del tutto di prenderli. Per smettere, le scelte possibili sono le seguenti:

1. Diminuire la dose del farmaco ogni settimana, fino a sospenderlo
2. Ogni due tre giorni, tra un'assunzione e l'altra del medicinale, distanziare i tempi, fino a smettere completamente
3. Sospendere il trattamento e prendere questi farmaci "al bisogno" (quando si ha mal di stomaco)

Consigli per far fronte al bruciore di stomaco

- Limita o evita gli alimenti che lo possono provocare: fritti, agrumi, pomodori, ciolla cruda, condimenti molto grassi o speziati, cioccolato, caffè, bevande gasate, alcolici
- Fai 4-5 piccoli pranzi giornalieri
- Pratica attività fisica in modo regolare e cerca di recuperare un peso accettabile se sei in sovrappeso
- Se occasionalmente hai bruciore può essere utile prendere un antiacido
- Fumare peggiora la situazione: prendi in considerazione di smettere
- Evita cinture o capi di abbigliamento troppo stretti
- Non sdraiarti, non piegare il busto e non fare sforzi eccessivi subito dopo aver mangiato
- Tieni alto lo schienale del letto

La Redazione di Farmaco-logico!

Vedi anche la Scheda di Altroconsumo/Slow Medicine
"Inibitori di Pompa per bruciori di stomaco"



Vai agli articoli originali cliccando sui contenuti o scansionando i codici QR con il tuo smartphone