

UNA "MEDICINA" PER TUTTI
COLLANA DI MEDICINA DIVULGATIVA

I

Direttore

Eugenio FIORENTINO
Università degli Studi di Palermo

Eugenio Fiorentino

Il reflusso acido

Conoscerlo per controllarlo
Una guida pratica per tutti



Copyright © MMXII
ARACNE editrice S.r.l.

www.aracneeditrice.it
info@aracneeditrice.it

via Raffaele Garofalo, 133/ A-B
00173 Roma
(06) 93781065

ISBN 978-88-548-5586-1

*I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica,
di riproduzione e di adattamento anche parziale,
con qualsiasi mezzo, sono riservati per tutti i Paesi.*

*Non sono assolutamente consentite le fotocopie
senza il permesso scritto dell'Editore.*

I edizione: novembre 2012

A Francesco, Pia, Lucio e Giorgio

Illustrazioni di
ANTONIO CONSIGLIO

Editing di
GIOVANNI MAURO SALES PANDOLFINI

INDICE

Presentazione di Carmelo Nicolosi	Pag.	11
Prefazione di Antonio Craxì		13
Introduzione dell'Autore		15
1 - Cos'è il reflusso acido <i>l'essenziale da sapere</i>		19
2 - Il nostro apparato digerente <i>l'essenziale da sapere</i>		21
Scheda 2.1 Le mucose		
3 - La digestione <i>per saperne di più</i>		27
È pronto in tavola		27
La prima digestione avviene in bocca		27
Inghiottiamo cibo e bevande		28
Lo stomaco si riempie		31
Lo stomaco si svuota		33
Scheda 3.1 La saliva		
Scheda 3.2 La deglutizione e le sue fasi		
Scheda 3.3 Un bivio pericoloso		
Scheda 3.4 La peristalsi		
Scheda 3.5 Gli sfinteri dell'esofago		
Scheda 3.6 Il succo gastrico		
Scheda 3.7 Lo svuotamento gastrico		
4 - Quanti soffrono di reflusso acido? <i>l'essenziale da sapere</i>		39
5 - Come e perché avviene il reflusso acido <i>per saperne di più</i>		43
Scheda 5.1 I rilasciamenti transitori del SEI		
Scheda 5.2 I fattori protettivi		
6 - Fattori che favoriscono il reflusso acido <i>per saperne di più</i>		51
Scheda 6.1 Ernia iatale		
Scheda 6.2 Sovrappeso e obesità		
Scheda 6.3 Farmaci che causano reflusso		
Scheda 6.4 Cattive abitudini alimentari		
Scheda 6.5 Stress		

7 - Dal reflusso acido ai sintomi	<i>l'essenziale da sapere</i>	59
8 - Come si manifesta il reflusso acido	<i>l'essenziale da sapere</i>	61
Scheda 8.1	Poche certezze, tante possibilità	
Il reflusso acido rimane in esofago		61
Scheda 8.2	Bruciore	
Scheda 8.3	Rigurgito	
Scheda 8.4	Disfagia	
Schede 8.5	Eruttazioni frequenti	
Scheda 8.6	Singhiozzo	
Scheda 8.7	Nausea, vomito e dispepsia	
9 - Il reflusso acido in esofago si complica	<i>per saperne di più</i>	65
Scheda 9.1	Esofagite	
Scheda 9.2	Esofago di Barrett	
Scheda 9.3	Tumore dell'esofago	
10 - Il reflusso acido va oltre l'esofago	<i>per saperne di più</i>	71
Consultiamo l'otorinolaringoiatra		71
Scheda 10.1	Bruciore di gola	
Scheda 10.2	Eccesso di muco e chiarificazione della gola	
Scheda 10.3	Tosse cronica	
Scheda 10.4	Alterazioni della voce	
Scheda 10.5	Sensazione di globo	
Scheda 10.6	Soffocamento	
Scheda 10.7	Faringite da reflusso	
Scheda 10.8	Laringite da reflusso	
Consultiamo lo pneumologo		75
Scheda 10.9	Asma da reflusso	
Scheda 10.10	Apnea notturna	
Scheda 10.11	Fibrosi polmonare	
Consultiamo l'odontoiatra		76
Scheda 10.12	Scialorrea	
Scheda 10.13	Alitosi	
Scheda 10.14	Erosioni dentali	
Scheda 10.15	Sindrome della bocca che brucia	

Manifestazioni particolari del reflusso	78
Scheda 10.16 Dolore toracico che simula l'infarto	
Scheda 10.17 Disturbi del battito cardiaco	
Scheda 10.18 Anemia	
Scheda 10.19 Disturbi del sonno	
Scheda 10.20 Attività sessuale e reflusso	
11 - Come gestire il reflusso acido <i>l'essenziale da sapere</i>	83
12 - Gli esami per il reflusso acido <i>per saperne di più</i>	87
Scheda 12.1 Gastroscoopia	
Scheda 12.2 RX esofago	
Scheda 12.3 pH-metria	
13 - Lo stile di vita adeguato al reflusso acido <i>l'essenziale da sapere</i>	93
Scheda 13.1 Ridurre il peso	
Scheda 13.2 Vietato fumare	
Scheda 13.3 Alcol con sapiente moderazione	
Scheda 13.4 Mangiare in modo adeguato	
Scheda 13.5 Alimenti sconsigliati e consentiti	
Scheda 13.6 Dormire bilanciando il reflusso	
Scheda 13.7 Attività fisica senza sforzi	
Scheda 13.8 Vestire senza comprimere l'addome	
14 - La terapia medica del reflusso acido <i>l'essenziale da sapere</i>	107
15 - Opzione "Chirurgia" <i>per saperne di più</i>	109
Scheda 15.1 Le tecniche chirurgiche antireflusso	
16 - Reflusso acido in gravidanza <i>per saperne di più</i>	113
Scheda 16.1 In gravidanza è indicato...	
17 - Reflusso acido nei bambini <i>per saperne di più</i>	117
Scheda 17.1 Un bambino che si sospetta soffra di reflusso dovrebbe...	
18 - Reflusso acido e Helicobacter pylori <i>per saperne di più</i>	121

19 - I farmaci per il reflusso acido <i>per saperne di più</i>	123
Scheda 19.1 Antiacidi	
Scheda 19.2 Antiacidi in FARMACIA	
Scheda 19.3 Antireflussanti con antiacidi	
Scheda 19.4 Antireflussanti con antiacidi in FARMACIA	
Scheda 19.5 Antisecretivi e Secrezione di acido cloridrico	
Scheda 19.6 H ₂ -antagonisti	
Scheda 19.7 H ₂ -antagonisti in FARMACIA	
Scheda 19.8 Inibitori della Pompa Protonica	
Scheda 19.9 Inibitori della Pompa Protonica in FARMACIA	
Scheda 19.10 Procinetici	
Scheda 19.11 Procinetici in FARMACIA	
Legenda delle sigle e dei simboli	145
Glossario	147
Principali fonti bibliografiche	157

■ **Presentazione**

Ho conosciuto Eugenio Fiorentino più di 20 anni fa. E non è cambiato per nulla, tranne una spruzzata di capelli bianchi. Negli anni, ho seguito la sua brillante carriera e vissuto la sua passione per lo studio della malattia da reflusso gastroesofageo. E le nostre discussioni, seguite da diversi articoli sul Giornale di Sicilia, non avevano fine. Eugenio “contagiava” l’entusiasmo per il suo lavoro. E ora, scopro che non è solo un bravo medico, cosa che sapevo e che molti pazienti attestano, ma anche un bravissimo divulgatore di argomenti scientifici. In questo libro, infatti, riesce a coniugare, in modo straordinario, scienza e semplicità di linguaggio, un dono che non tutti i medici hanno.

Quando mi ha dato da leggere la bozza di “Il Reflusso Acido”, abituato, spesso, molto spesso, a dover “decodificare” il linguaggio scientifico per adattarlo alla comprensibilità di tutti, mi aspettavo di avere tra le mani uno dei soliti testi che sembrano scritti solo per essere compresi dagli addetti ai lavori, con buona pace del lettore “non esperto”. Con sorpresa, capitolo dopo capitolo, non trovavo nulla che impedisse la scorrevolezza dello scritto, nessun termine ostico, tecnico, ma una scioltezza piacevole nell’offerta di argomenti non certo facili, proposti in modo piano, chiaro, incisivo.

Il lettore riesce a entrare nel mondo e nel meccanismo del reflusso, attraverso una carrellata di spiegazioni e indicazioni che lo portano a diventare un “esperto” della malattia, a comprendere del tutto meccanismi complessi, rendendosi conto della possibilità di prevenirla, curarla, gestirla, passando dal meccanismo che produce l’acido gastrico, a come lo stile di vita possa influire positivamente o negativamente sul nostro apparato digerente e sui disturbi da reflusso acido, a come eliminarli o, quanto meno, affievolirli. Un percorso, quello descritto da Fiorentino, che mancava, così com’è concepito, nel panorama di volumi informativi su un tema non molto conosciuto dalla gente: quell’ondata di acido che dallo stomaco risale alla gola e ti rende la vita difficile.

Vincente anche l’idea delle illustrazioni di Antonio Consiglio che s’inseriscono, in modo concreto, garbato e gradevole, nel contesto della narrazione della malattia.

Auguro ai lettori di trovare questo libro interessante e utile, quanto interessante e utile l’ho trovato io.

Carmelo Nicolosi

Giornale di Sicilia, Direttore AZ Salute

■ Prefazione

Alla domanda “Perché questo libro?” si potrebbe rispondere in molti modi, ma forse la risposta più valida è anche la più ovvia: “Perché molti possono averne bisogno”.

Negli ultimi anni i progressi delle conoscenze scientifiche e della farmacologia hanno portato alla ribalta clinica il problema della malattia da reflusso gastro-esofageo e del suo possibile trattamento, con un netto miglioramento della qualità della vita per questi pazienti, sempre più numerosi e per i quali si stanno aprendo prospettive di miglioramento insospettabili fino a pochi anni fa. Nuove angolature del problema, quale ad esempio il reflusso laringo-faringeo e i suoi effetti sulla fonazione e sull’attività respiratoria, pongono, però, sfide non ancora del tutto risolte.

Perché un problema possa essere risolto, è assolutamente necessario conoscerne le cause, gli elementi fondanti, le reali dimensioni. In una parola è necessario conoscerlo bene, ed è significativo che solo un’alleanza tra medico e paziente possa affrontare compiutamente tutte le tematiche su questo versante. Ecco perché un libro così è necessario: esattamente per conoscere il problema, per sospettarlo, per portarlo allo scoperto, per poterlo infine risolvere. Dunque, come recita il titolo, “Una guida pratica per tutti”: per i Pazienti, perché possano comprendere appieno cosa sta alla base dei loro sintomi e come possano gestirli al meglio; per il Medico non specialista e per tutto il personale Sanitario, per aiutarli a orientarsi nella complessità clinica di esami diagnostici, quali la pH-metria, la manometria esofagea, la cinefluorografia e l’esofagoscopia endoscopica, e nella proliferazione di studi clinici di trattamento; ma anche per i molti Specialisti non gastroenterologi, quali otorinolaringoiatri, foniatri, broncopneumologi, cardiologi, allergologi, odontoiatri e perfino psicologi e psichiatri presso cui i Pazienti con reflusso spesso afferiscono per le manifestazioni atipiche di una condizione peraltro frequente. Di fatto i Pazienti portatori del reflusso gastro-esofageo “classico”, con sintomi quindi esclusivamente gastroenterologici, probabilmente non costituiscono la maggioranza dei pazienti reflussori: in altre parole sembra che la patologia da reflusso possa ritenersi molto simile a un iceberg, la cui parte sommersa è rimasta lungamente sconosciuta o mal conosciuta, ma che certamente ha dimensioni di gran lunga superiori rispetto alla parte emersa.

Il Prof. Eugenio Fiorentino, che ha scritto questo libro con la passione e la competenza documentata che gli derivano da una vita spesa nello studio della fisiopatologia, della clinica e della terapia della malattia da reflusso, merita dunque il mio plauso e l’augurio di una diffusione ampia della Sua opera intelligente e utile.

Antonio Craxì

Professore Ordinario di Gastroenterologia
Università di Palermo

■ Introduzione

*Il fare un libro è meno che niente,
se il libro fatto non rifà la gente.*

GIUSEPPE GIUSTI

Il *reflusso acido* è una delle più frequenti cause di disturbi dell'apparato digerente e chi ne soffre ha generalmente una scarsa qualità di vita. In Italia soffrono di reflusso acido oltre quindici milioni di persone: il curarsi da sé è molto frequente e quattro fra i primi dieci farmaci che più incidono sulla spesa farmaceutica nazionale sono farmaci prescritti per il reflusso acido.

Il reflusso acido o, in linguaggio medico, il *reflusso gastroesofageo*, è correlato a stile di vita e modo di alimentarsi impropri, si manifesta più spesso con il tipico bruciore di stomaco ma può anche rivelarsi con sintomi riferiti alla gola o ad altri apparati. Nel tempo diventa una malattia cronica che obbliga ad assumere farmaci ogni giorno e per lunghi periodi, e che predisporre, anche se ancora abbastanza raramente, al tumore dell'esofago.

Tutta la questione *reflusso gastroesofageo* ruota attorno allo *sfintere esofageo inferiore*, una sorta di valvola, posta tra esofago e stomaco, che normalmente impedisce al contenuto gastrico acido di ritornare su, ma che consente allo stesso di refluire quando non funziona bene o non è più a tenuta.

Stile di vita in genere e modo di alimentarsi in particolare influenzano molto il funzionamento dello sfintere esofageo inferiore e condizionano anche la produzione dell'acido gastrico, che è l'elemento più dannoso di ciò che refluisce.

In trent'anni di attività professionale, avendo seguito alcune migliaia di pazienti con reflusso acido, ho potuto frequentemente constatare che, dando qualche spiegazione sul perché e sul come avviene il reflusso, i pazienti riescono a gestire con maggiore consapevolezza e attenzione il loro fastidioso problema. Conoscere dunque come funziona la valvola o come si produce l'acido gastrico e come lo stile di vita condiziona tutto ciò, può aiutare a controllare il reflusso e ad attenuarne i disturbi, consentendo una migliore qualità di vita e, talvolta, di assumere meno farmaci.

Questo libro, che nasce con lo scopo di spiegare cos'è il reflusso acido, dove, come e perché avviene e cosa si può o si deve fare quando si soffre di questo fastidioso disturbo, ha *tre fondamentali obiettivi*.

Il *primo* è di informare il lettore che soffre di reflusso sul suo disturbo e possibilmente sollecitarlo a prendere provvedimenti, fra i quali quello di rivolgersi al medico, generalista o specialista.

Il *secondo* è di essere un vademecum per convivere con il reflusso non rinunciando del tutto ai piaceri dalla vita, e per utilizzare i farmaci ottenendo il migliore risultato possibile.

Il *terzo* è di voler essere uno strumento utile ai tanti, forse la maggioranza, che per scelta o per necessità si trovano nella condizione di autogestirsi.

Il libro vuole rivolgersi prioritariamente a quanti soffrono di reflusso acido, pertanto il maggiore impegno è stato quello di utilizzare un linguaggio che fosse quanto più possibile semplice e comprensibile. I disegni, che illustrano e arricchiscono la parte descrittiva, dovrebbero aiutare il lettore “qualunque” a comprendere eventi che di per sé sono molto complessi e il carattere vignettistico delle illustrazioni è stato scelto per rendere più “digeribile” un argomento che potrebbe anche “restare sullo stomaco”.

Spero che questo lavoro possa essere utile anche a tutti quei colleghi medici che, occupandosi di pazienti che soffrono di reflusso, potranno considerarlo come un valido supporto da utilizzare nella loro quotidiana pratica professionale; è necessario che i pazienti conoscano il loro problema e comprendano quanto, oltre ad un corretto uso dei farmaci, un adeguato stile di vita sia importante per il controllo del reflusso.

Mi auguro anche che questo testo possa essere un utile e pratico strumento per i farmacisti, spesso i primi soccorritori di quanti, con reflusso acido o bruciore di stomaco, cercano aiuto; il capitolo dedicato ai numerosi farmaci per il reflusso contiene informazioni pratiche e utili per suggerire il farmaco più adatto a ogni paziente.

Il libro è organizzato in capitoli ognuno dei quali è indicato come *l'essenziale da sapere* o come *per saperne di più*.

I capitoli con l'indicazione *l'essenziale da sapere* affrontano in modo conciso gli aspetti elementari del reflusso, e la loro lettura fornisce informazioni di base, utili per riconoscere e gestire il reflusso anche con suggerimenti pratici. Capitoli essenziali riguardano che cos'è il reflusso acido, quanto è diffuso, come si manifesta più frequentemente, come va gestito e qual è lo stile di vita più appropriato per convivere con il reflusso.

I capitoli con l'indicazione *per saperne di più* prendono in considerazione invece gli aspetti più tecnici e complessi del reflusso, approfondendo concetti già accennati ma fornendo informazioni e spiegazioni più dettagliate e pertanto hanno bisogno di maggiore impegno e concentrazione nella lettura. Capitoli di approfondimento riguardano il dove, come e perché avviene il reflusso, le complicanze e le manifestazioni meno note del reflusso, gli esami strumentali utili per accertare il reflusso e le sue complicanze, i farmaci che si utilizzano e alcune condizioni in cui il reflusso ha bisogno di una gestione particolare.

Le *schede* contenute nei vari capitoli, la cui numerazione progressiva è riportata in Indice, sono talvolta integrazioni o spiegazioni della parte discorsiva, ma più spesso contengono e definiscono l'intero argomento rendendolo facilmente rintracciabile e consultabile.

I *disegni* contenuti nei vari capitoli in alcuni casi hanno lo scopo di illustrare processi e meccanismi in modo da renderli più chiari e comprensibili, in altri hanno invece l'obiettivo di rimarcare al lettore un aspetto o un dato che una vignetta, spesso sdrammatizzando, aiuta meglio a ricordare.

Una legènda delle sigle e un glossario alfabetico, che si trovano alla fine del libro, spiegano abbreviature e termini tecnici contenuti nel testo e possono facilmente essere consultati durante la lettura dei capitoli.

L'Autore



■ 1. Cos'è il reflusso acido

*La vera scienza insegna a dubitare
e ad essere ignoranti.*

MIGUEL DE UNAMUNO Y IUGO

Il termine “reflusso” significa “scorrere indietro” e per reflusso acido s'intende la risalita del contenuto acido dallo stomaco in esofago, cioè il percorso inverso rispetto al normale flusso o transito in discesa dall'esofago verso lo stomaco.

Il reflusso è di solito dovuto a un cattivo funzionamento dello **sfintere esofageo inferiore**, una sorta di valvola unidirezionale che si trova tra esofago e stomaco e che impedisce al contenuto acido dello stomaco di ritornare su, in esofago. Lo **Sfintere Esofageo Inferiore**, d'ora in poi indicato anche con l'acronimo **SEI**, occasionalmente può anche funzionare come una valvola bidirezionale, sfiatando per esempio l'aria dallo stomaco con l'eruttazione, ma se funziona frequentemente in modo bidirezionale, diventa il punto di debolezza attraverso cui il contenuto gastrico liquido o solido, ma sempre acido, refluisce.

Reflusso acido, acidità e bruciore di stomaco sono termini del linguaggio corrente indifferentemente utilizzati per indicare un fastidio, un bruciore, un dolore, riferito nella parte alta dell'addome o nella parte centrale del torace fino alla gola; reflusso gastroesofageo, malattia da reflusso gastroesofageo ed esofagite da reflusso sono termini medici che indicano lo stesso problema e la sua più frequente complicanza.

Nel 2006 a Montreal, alcuni studiosi fra i più competenti al mondo sull'argomento hanno finalmente trovato un accordo nel definire la malattia da reflusso gastroesofageo:

“una condizione che si sviluppa quando il reflusso di contenuto gastrico acido in esofago causa sintomi fastidiosi o complicanze”.

Nella sua evidente semplicità questa definizione mette in correlazione fra loro ognuno dei termini prima citati: *reflusso acido* o *reflusso gastroesofageo*, cioè risalita o reflusso in esofago del contenuto gastrico acido, indicano il **responsabile** della malattia, che si manifesta con **sintomi**, *acidità e/o bruciore di stomaco*, e possibili **complicanze**, *esofagite da reflusso*.

Tutto inizia con il reflusso in esofago del contenuto acido dello stomaco che nella forma più tipica si manifesta con il bruciore e con il rigurgito. Il bruciore è una sensazione dolorosa, talvolta percepita come intenso calore, che origina dallo stomaco o dal basso torace e va su verso il collo; il rigurgito è la percezione in gola o in bocca di cibo e/o acido risaliti dallo stomaco.

Note
