



**RCS**

**Cinisello a.s.d.**

Ricreazione Cultura Sport  
Per il tempo libero

SCHEDA SALUTE n. 45



## MAI PIÙ DISTURBI DI STOMACO PER UN ERRORE ALIMENTARE

Acidità o senso di pesantezza sono i disturbi più comuni che possono affliggere il nostro stomaco. A questo si risponde solitamente accusando l'ultimo pasto. Tra i candidati ad andare sotto accusa vi sono la pizza, bevande come il caffè, oppure verdure varie che lo stomaco non può digerire (peperoni).

L'osservazione, di solito esatta, può però essere imprecisa o fuorviante se manca la conoscenza di cosa sia la digestione.

Dobbiamo tenere presente che tutto quello che noi ingeriamo viene esaminato dal nostro apparato digerente a partire dalla bocca, classificando ogni cibo in una delle tre tipologie alimentari che l'apparato riconosce: "carboidrati", "grassi" e "proteine".

Il riconoscimento avviene attraverso tre tipi di enzimi. Se introduciamo **grassi** non verranno riconosciuti né in bocca né nello stomaco, e verranno direttamente inviati nel primo tratto dell'intestino dove troveranno un enzima denominato "lipasi", che provvederà alla loro digestione. Se introduciamo **proteine** verranno riconosciute nello stomaco e nell'intestino, dove troveranno degli enzimi denominati "proteasi" che li digeriranno. Se si tratta di **carboidrati** troveranno enzimi nella bocca e nell'intestino denominati "amilasi" che provvederanno alla loro digestione.

In pratica la carne viene digerita nello stomaco e nell'intestino, il risotto in bocca e nell'intestino, i grassi nell'intestino.

Questo significa che lo stomaco è contento quando riceve proteine (carne o pesce) mentre si lamenta se riceve solo spaghetti e insalata che invece saranno trattati nell'intestino. Lo stomaco si troverà pieno di succhi gastrici che non troveranno materiale da digerire con conseguenti malesseri che possono andare dall'acidità al senso di pesantezza.

Anche la semplice assunzione di un caffè a stomaco vuoto può provocare disturbi, in quanto lo stomaco può reagire in modo sproporzionato come se avesse ricevuto un pasto senza che vi sia nulla da digerire.

Se vogliamo bene al nostro stomaco accompagniamo "risotto" e "verdure" con la giusta razione di proteine (150 g/pasto di carne o pesce).