



# Dispepsia funzionale: decifrare il ruolo dell'alimentazione

Marzo 2025.1

La dispepsia funzionale (FD), disturbo caratterizzato da sintomi quali dolore o bruciore epigastrico, sazietà precoce e gonfiore in assenza di cause organiche identificabili, ha un'eziologia è multifattoriale ma è dimostrato che l'alimentazione giochi un ruolo chiave nell'insorgenza e nella gestione dei sintomi.

Un interessante studio pubblicato su *Nutrients*, [Food, Dietary Patterns, or Is Eating Behavior to Blame? Analyzing the Nutritional Aspects of Functional Dyspepsia](#) di Amerikanou et al., analizza in profondità il legame tra alimentazione e dispepsia funzionale, valutando l'impatto di alimenti, modelli dietetici, comportamenti alimentari e prodotti botanici sulla FD, incluso il sollievo dei sintomi.

## Alimentazione e dispepsia funzionale: cosa emerge dallo studio?

Lo studio di Amerikanou e colleghi evidenzia come specifici alimenti e abitudini alimentari possano influenzare la FD. In particolare, sono stati identificati alimenti che tendono ad influenzare i sintomi, come:

- **alimenti piccanti:** possono irritare la mucosa gastrica, anche se non è stata evidenziata nessuna relazione tra FD e recettore vanilloide-1 (TRPV1), responsabile delle sensazioni di bruciore a seguito dell'interazione con la capsaicina;
- **alimenti ricchi di grassi:** i meccanismi non sono chiari, ma è noto che questi alimenti possono rallentare lo svuotamento gastrico e interrompere la motilità gastrica, causando una maggiore sensazione di pienezza post-prandiale nei pazienti dispeptici. L'articolo, tuttavia, evidenzia come facciano eccezione alimenti quali olio d'oliva o mandorle, che anzi sembrano avere un effetto positivo di miglioramento dei sintomi. È probabile però che questo effetto sia da attribuire alla presenza di sostanze benefiche, come antiossidanti o triptofano (precursore della serotonina), e non alla componente di grassi monoinsaturi caratteristica di questi alimenti;
- **bevande gassate, caffeina e alcol:** molti studi clinici hanno segnalato queste bevande come trigger di FD. Tra i meccanismi proposti, queste sostanze potrebbero causare un aumento della secrezione acida e alterare la motilità intestinale;
- **alimenti ad alto contenuto di glutine o FODMAPs:** nonostante solo una minima percentuale dei pazienti con FD abbia una sensibilità al glutine confermata, numerosi studi hanno dimostrato che una dieta aglutinata migliora significativamente i sintomi. Ciò suggerisce che ci possano essere altre componenti del grano, come i fruttani, che possano agire da trigger. In accordo con questo, la ricerca ha evidenziato una remissione significativa della gravità dei sintomi in risposta a una dieta low FODMAPs.

## Il ruolo della fitoterapia e dei nutraceutici

Oltre alle modifiche alimentari, l'articolo sottolinea l'importanza delle terapie naturali nel trattamento della dispepsia funzionale. Diversi rimedi erboristici hanno infatti dimostrato di essere efficaci e sicuri nella FD con risultati paragonabili ai trattamenti convenzionali, ma molti meno effetti collaterali. In particolare, viene evidenziato il ruolo di un nutraceutico a base di **perilla e zenzero**, che agisce facilitando sia la motilità gastrica che quella duodenale grazie a:

- **estratto bifrazionato di Perilla frutescens:** questa pianta è nota per le sue proprietà antinfiammatorie e antispastiche e possiede numerosi principi attivi. Tra questi il perilla-ketone ha uno specifico effetto procinetico, per stimolo diretto sulle cellule muscolari del duodeno, favorendo l'inizio del transito intestinale e favorendo lo svuotamento gastrico.
- **estratto di radice di Zingiber officinale:** questa spezia, contenente gingeroli e shogaoli, possiede proprietà antiemetiche ed è da sempre impiegato nel trattamento di alcuni disturbi prettamente gastrici, quali nausea, vomito e dismotilità gastrica.

La combinazione tra i due estratti rappresenta un valido supporto per i pazienti con dispepsia funzionale, normalizzando i tempi di svuotamento gastrico e migliorando sintomi quali nausea, dolore epigastrico, senso di pienezza e reflusso.

Zenzero 300 mg  
Perilla 150 mg

**2 cpr die**  
1 cpr 30 minuti prima di pranzo e cena

