



Com reparar la mucosa gàstrica?

Si sovint sents que et crema l'estómac, que tens **reflux**, inflor i problemes intestinals, pot ser que la mucosa gàstrica no estigui bé. En aquest article t'expliquem què és la mucosa gàstrica, com protegir-la i com curar-la.

Què és la mucosa gàstrica?

La mucosa gàstrica és una capa molt important que cobreix l'interior de l'estómac.

Aquesta capa protegeix l'estómac dels àcids i els enzims que digereixen els aliments.

És molt important mantenir aquesta capa sana per tenir una bona digestió i per absorbir bé els nutrients dels aliments.

Per què serveix la mucosa gàstrica?

- **Protecció:** La mucosa gàstrica protegeix les parets de l'estómac dels àcids.
- **Digestió:** Ajuda a digerir els aliments.
- **Defensa:** Ajuda a defensar l'estómac de bacteris i infeccions.
- **Hormones:** forma hormones com la grelina, que fa venir gana, i la leptina, que fa que et sentis ple o plena. Aquestes hormones ajuden a controlar la gana i l'energia del cos.

Reflux: és quan l'àcid de l'estómac puja cap a l'esòfag, que és el tub que connecta la boca amb l'estómac. Això pot fer mal i causar una sensació de cremor al pit.

Àcids: els àcids de l'estómac són substàncies que ajuden a descompondre els aliments perquè el nostre cos els pugui digerir. Els àcids també maten els bacteris dolents que poden estar en els aliments.

Enzims: són substàncies que ajuden a trencar els aliments en parts més petites durant la digestió. Això facilita que el nostre cos pugui utilitzar els nutrients dels aliments.

Causes que poden danyar la mucosa gàstrica

- 1. Alcohol:** Beure alcohol irrita la mucosa de l'estómac i pot fer que el cos produeixi més àcid, a més de fer mal al fetge.
- 2. Tabac:** fumar fa que la capa que protegeix l'estómac sigui més dèbil, i això pot causar úlceres.
- 3. Medicaments:** Alguns medicaments, com els antiinflamatoris no esteroides i els corticoides, poden danyar la mucosa.
- 4. Bacteri *Helicobacter pylori*:** Aquest bacteri, que viu a l'estómac, pot causar problemes com úlceres a l'estómac.
- 5. Estrès.**
- 6. Deshidratació.**

Quins aliments hem d'evitar menjar per protegir la mucosa gàstrica?

- 1. Aliments ultraprocessats,** que són els aliments que han estat modificats de la seva forma original. Són dolents perquè tenen pocs nutrients.
- 2. Begudes ensucrades i menjar molt sucre.** El sucre pot fer que creixin bacteris a l'estómac i, per tant, danyar-lo.
- 3. Aliments fregits.** Els aliments que s'han fregit amb olis de mala qualitat o reutilitzats moltes vegades no són bons.

Úlceres: és una ferida oberta que es forma a l'interior de l'estómac. Aquesta ferida pot causar dolor i molèsties, sobretot quan l'estómac està buit o després de menjar.

Antiinflamatoris no esteroides: són els medicaments que ajuden a reduir el dolor i la inflamació. Es fan servir per tractar dolors com els mals de cap, dolors musculars i artritis. Alguns exemples són l'ibuprofè i l'aspirina.

Corticoides: redueixen la inflamació i ajuden a tractar malalties del sistema immune. Es fan servir per tractar malalties com l'asma o les al·lèrgies.

Quins aliments són bons per reparar la mucosa gàstrica?

La salut de la mucosa gàstrica pot millorar amb una bona alimentació. Menjar fruites i verdures de temporada, tubercles, carns de pastura i peix és molt bo per la salut.

Amb aliments saludables, es pot protegir i regenerar la mucosa de l'estómac.

- **Moniato:** És ric en nutrients que ajuden la salut de l'estómac.
- **Cols:** Ajuda a protegir la mucosa.
- **Oli d'oliva:** Ajuda a mantenir la mucosa sana.
- **Remolatxa:** Protegeix i regenera la mucosa.
- **Omega-3:** Està en peixos com el salmó, ajuda a reduir la inflamació del sistema digestiu.
- **Probiòtics i prebiòtics:** Estan en aliments com el iogurt i ajuden la salut de la flora intestinal.
- **Cúrcuma:** Té propietats antiinflamatòries que beneficien la mucosa gàstrica.

Flora intestinal: són bacteris que viuen a l'intestí i són importants per tenir una bona digestió. Aquests bacteris ajuden a digerir els aliments i a produir vitamines.

Article de la revista Veritas 167 (secció Salut) adaptat a Lectura Fàcil.

Equip de validació: Juan Pedro Ventura, Joan Rosselló, Joel Cabrera, María Arenas.

Dinamitzadora: Sandra Jiménez

Coordinació del projecte: Sandra Jiménez

Tots els processos d'adaptació i validació es realitzen conforme amb la Norma UNE 153101:2018 de lectura fàcil, d'acord amb els estàndards d'Easy tone Read d'Inclusion Europe. La validació està feta per persones amb discapacitat intel·lectual, que compten amb els suports necessaris per a portar a terme la tasca. Així mateix, tant la formació com l'adaptació i la validació, disposen d'un sistema de Gestió de la qualitat certificat per Lloyd's Register Quality Assurance, segons la norma ISO 9001:2015.

