

## Dispèpsia funcional: quan les proves són normals, però les molèsties digestives continuen

### Què és la dispèpsia funcional?

És un problema freqüent i benigne que causa molèsties a la part alta de l'abdomen (la "boca de l'estómac"), com ara dolor, cremor, sensació de plenitud després de menjar o d'atipar-se amb només unes quantes mossegades, inflor o nàusees. S'anomena "funcional" perquè l'estómac i l'intestí es tornen més sensibles o funcionen d'una manera diferent. Tot i que les proves no mostrin cap malaltia greu, la qualitat de vida de la persona que la pateix es pot veure afectada de manera important.

### Per què passa?

Pot ser per diversos motius:

- **Més sensibilitat de l'estómac i de l'intestí.** L'aparell digestiu pot tornar-se més sensible i provocar dolor o molèsties amb els aliments o amb l'àcid de l'estómac. Això sol passar en persones sensibles que, en molts casos, tenen problemes d'ansietat o dificultats emocionals.
- **Canvis en el moviment de l'estómac durant la digestió.** Quan l'estómac es buida més lentament o no es relaxa prou, apareix una sensació de pesadesa o de digestió lenta.
- **Estrès.** Influeix en el funcionament de l'aparell digestiu i n'augmenta la sensibilitat.
- **Canvis a l'intestí i a la flora intestinal.** Els canvis en el revestiment de l'intestí (la capa que en protegeix l'interior) o en els bacteris intestinals, que formen part normal del nostre organisme (l'anomenada microbiota), augmenten la sensibilitat intestinal i afavoreixen els símptomes.

### Què puc fer per trobar-me millor?

La dispèpsia funcional no és exclusivament un problema de l'estómac, sinó que reflecteix la necessitat de fer alguns canvis. **Amb un seguiment adequat i alguns canvis d'hàbits, moltes persones milloren i poden fer vida normal:**

#### ● Cuida la teva alimentació.

Menja racions més petites i dedica el temps necessari a menjar. Identifica quins aliments et provoquen més molèsties i evita'ls (menjars grassos, cafè, alcohol, xocolata, aliments picants i begudes amb gas).

#### ● Mantingues uns hàbits saludables.

Dorm bé, deixa de fumar i fes activitat física moderada.



#### ● Gestiona l'estrès i les emocions.

Fes exercici i practica tècniques de relaxació.

El suport psicològic pot ajudar algunes persones.

El teu metge o la teva metgessa et pot recomanar medicaments per reduir l'àcid, millorar la digestió o ajudar-te a gestionar l'ansietat o les dificultats emocionals.

#### ● Si es detecta la presència d'*Helicobacter pylori* i es fa el tractament corresponent, els símptomes solen millorar.

#### ● En alguns pacients, l'ús de probiòtics pot ajudar a millorar l'equilibri dels bacteris intestinals i a reduir les molèsties.

**Consulta el teu metge o la teva metgessa si tens dubtes o si els símptomes canvien.**

