



Molte persone lamentano gonfiore subito dopo i pasti che non si elimina con un amaro o con un digestivo.

Il gonfiore nella parte alta dell'intestino subito dopo i pasti, soprattutto se a base di carboidrati, è il sintomo principale della **ridotta acidità gastrica**, ovvero della **ridotta produzione di acido cloridrico nello stomaco** (ipocloridria). **Se la produzione di acido cloridrico è cessata del tutto** (acloridria) **il gonfiore interesserà anche lo stomaco**.

Oltre al **gonfiore** si presenta un altro sintomo specifico: **la presenza di cibo non digerito nelle feci** (ad esempio, pezzetti di verdure, bucce d'uva, ecc.). Più raramente si può manifestare anche **una scarica di diarrea entro un'ora dopo i pasti**.

Nonostante la carenza o la mancanza di acido cloridrico, possono essere frequenti dei **bruciori di stomaco**, che normalmente vengono trattati con antiacidi o inibitori della pompa protonica (i farmaci più venduti in Italia), ma 9 casi su 10 risultano causati da carenza o mancanza di acido cloridrico, non da un suo eccesso!

Infatti, bisogna sapere che il muco protettivo viene prodotto dalle cellule della mucosa gastrica a seguito della secrezione di acido cloridrico. Se questo manca, il muco protettivo non viene prodotto e, in questa condizione, la *pepsina* (enzima digestivo contenuto nel succo gastrico) va ad irritare le pareti gastriche, provocando un bruciore che, normalmente, viene scambiato per ipercloridria.

In assenza di reflusso gastroesofageo (acidi in gola) **e con gonfiore immediatamente dopo i pasti, anche se talvolta si manifestano bruciori di stomaco, è consigliabile assumere Betaina cloridrato** (Betaina HCl), o altra fonte di acido cloridrico (HCl), che ne compensi la carenza o la mancanza.¹

Perché la carenza di acido cloridrico nello stomaco causa il gonfiore?

Normalmente la parte alta dell'intestino tenue è priva di batteri perché il cibo parzialmente digerito che arriva dallo stomaco (chimo) è mescolato con l'acido cloridrico che uccide i batteri fermentativi e sterilizza l'ambiente (come fa nello stomaco). Dunque, **l'acido cloridrico prima di essere neutralizzato dalla bile e dal succo pancreatico**, che sono in soluzione di bicarbonato di sodio, **svolge un'azione disinfettante nei confronti dei batteri**.

Ma se l'acido cloridrico viene a diminuire o a mancare, i batteri fermentativi risalgono dall'intestino crasso e invadono il tenue, creando diversi problemi:

- **degradano le mucose intestinali**, provocando un conseguente malassorbimento dei nutrienti e una diminuita produzione di enzimi digestivi
- **aumentano la permeabilità intestinale** stimolando la produzione della **zonulina**, una sostanza che allarga gli spazi fra le cellule dell'intestino tenue, facendo penetrare proteine indigerite nel flusso sanguigno che possono provocare **intolleranze, allergie** e perfino **malattie autoimmuni**
- **disattivano gli enzimi digestivi** pancreatici (*tripsina, chimotripsina, lipasi, amilasi...*) e quelli pro-

dotti dalla mucosa intestinale (*peptidasi, saccarasi, lattasi, maltasi, isomaltasi...*) che **completano la digestione degli alimenti**.

- **distruggono i flavonoidi**, presenti negli alimenti e in molte piante medicinali

- **consumano i nutrienti** per crescere e moltiplicarsi e non solo carboidrati, ma anche vitamine (soprattutto B₁₂) e fibre alimentari, causando carenze di nutrienti e conseguenti disfunzioni.

Nel provocare tutto questo, con la fermentazione, i batteri producono molto **gas** che causa, appunto, il **gonfiore**.

Diversi studi hanno dimostrato che **la secrezione dell'acido cloridrico (HCl) può diminuire già dai 40 anni e che metà degli ultrasessantenni non ne produce più**.

Una forte acidità (pH inferiore a 4,5) è necessaria perchè l'enzima digestivo *pepsina* cominci a digerire le proteine, spezzandole in peptoni (ovvero in proteine più piccole), rendendo disponibili, oltre agli **aminoacidi**, anche la **vitamina B₁₂** e **ferro, calcio, fosforo, zinco** contenuti negli alimenti (trasformandoli in cloruri assimilabili poi dall'intestino tenue).

Se le proteine non vengono digerite, mancheranno gli aminoacidi per produrre le proteine del corpo, le quali comprendono ossa, muscoli, collagene, connettivo, neurotrasmettitori, ormoni, enzimi digestivi... Il corpo, quindi, comincerà a smontare muscoli e altre parti per rifornirsi di aminoacidi e sopravvivere, e le varie parti del corpo rallenteranno il loro naturale rinnovamento continuo. Le persone cominceranno a **invecchiare precocemente**, si sentiranno **deboli e depresse** e **dalle carenze di nutrienti compariranno vari disturbi e malattie** che saranno trattate in maniera sintomatica, quando invece stanno morendo di fame e cachessia pur avendo a disposizione il cibo! Anzi, più mangiano e più peggiorano la situazione, perchè **le proteine non digerite vanno in putrefazione nell'intestino crasso** per azione dei batteri putrefattivi. Questi liberano l'ammonio (-NH₂) degli aminoacidi per rendere l'ambiente a pH alcalino che li favorisce (sono detti, appunto, alcaligeni). Producono, inoltre, sostanze tossiche (come amine vasoattive e sostanze cancerogene) che causano **una continua intossicazione del sangue** (tossiemia). Il pH alcalino sfavorisce, invece, i fermenti lattici, ovvero la flora batterica "buona" (acidogena), che ci protegge, come una prima linea del sistema immunitario, contro batteri, virus, funghi, protozoi e uova di vermi e ci fornisce molte vitamine del gruppo B e la vitamina K₂.

La carenza di acido cloridrico favorisce anche la crescita di *Helicobacter pylori*, *Candida* e polipi nello stomaco e nell'intestino crasso.

Va sottolineato che **la carenza di acido cloridrico impedisce l'approvvigionamento di vitamina B₁₂**. Tutti sanno che è necessaria per la produzione dei globuli rossi, ma i consumatori ordinari non sanno che è necessaria anche per tante altre funzioni compresa la formazione della **guaina mielinica dei nervi**.² Ancor meno sono informati sul fatto che quando nelle analisi del sangue compare l'anemia da vitamina B₁₂ (detta perniziosa, cioè pericolosa) questa potrebbe mancare da 5 - 7 anni e **i danni neurologici** (Alzheimer, Parkinson, infiammazione del sistema nervoso centrale, sclerosi...) potrebbero essere irreversibili! La ricerca dell'acido metilmalonico nelle urine è, invece, indicativa per valutare in tempo la presenza di B₁₂ nell'organismo: se il suo livello è alto è basso quello della B₁₂ e viceversa.

1. Per saperne di più consulta o scarica gratuitamente: Giorgini Dr. Martino, Collana Le Guide della Salute. *Ricerche Naturalistiche N. 12: Digerisco Ergo Sum*, Elitto Edizioni, Marradi (FI) 2023, nella sezione "DOCUMENTI per i CONSUMATORI" sul sito www.drgiorgini.it.

2. Per saperne di più consulta o scarica gratuitamente: Giorgini Dr. Martino, Collana Le Guide della Salute. *Informazioni sui nutrienti N. 13: Vitamina B₁₂*, Elitto Edizioni, Marradi (FI) 2021, nella sezione "DOCUMENTI per i CONSUMATORI" sul sito www.drgiorgini.it.