



# I CONSIGLI AIGO PER LA SALUTE DIGESTIVA

Associazione Italiana Gastroenterologi & Endoscopisti Digestivi Ospedalieri



**ULIVETO SOSTIENE LA CAMPAGNA AIGO SULLA SALUTE DELL'APPARATO DIGERENTE**

# Indice

AIGO	3
Il Gastroenterologo	4
Quali procedure effettua il Gastroenterologo?	5
Quali malattie cura il Gastroenterologo?	6
Le 10 regole d'oro	7
A proposito di... Stitichezza	8
A proposito di... "Fegato Grasso"	9
A proposito di... Dispepsia	10
A proposito di... Reflusso Gastroesofageo	13
Uliveto Acqua della Salute	16

# Associazione Italiana Gastroenterologi & Endoscopisti Digestivi Ospedalieri

L'Associazione Italiana Gastroenterologi & Endoscopisti Digestivi Ospedalieri (AIGO) è stata fondata nel 1969 con lo scopo di promuovere la prevenzione, la cura e la riabilitazione delle malattie gastroenterologiche; di potenziare gli aspetti di ricerca scientifica, tecnologici, ed organizzativi della specialità, anche in cooperazione con le Autorità governative regionali e nazionali.

## Chi siamo

L'AIGO raccoglie i cultori della Gastroenterologia ed Endoscopia Digestiva nei suoi vari aspetti, che operano prevalentemente presso strutture ospedaliere italiane.

## Gli scopi di AIGO sono principalmente quelli di:

- sviluppare la conoscenza delle patologie e delle tecniche proprie della specialità;
- promuovere il progresso nel campo della prevenzione, cura e riabilitazione delle malattie digestive;
- sviluppare la ricerca clinica.

## Ulteriori obiettivi sono quelli di:

- migliorare gli standard professionali e scientifici della gastroenterologia ed endoscopia digestiva in generale;
- instaurare un rapporto con l'industria farmaceutica basato sull'estrema trasparenza per convertire in servizi i contributi da essa erogati.

## I principi ispiratori della mission sono i seguenti:

- Riconoscere la salute come bene fondamentale della persona e della collettività;
- Elevare la professionalità dei soci e dei cultori a vario titolo della gastroenterologia attraverso l'informazione tempestiva e la formazione permanente;
- Educare alla prevenzione e fornire adeguate informazioni al cittadino e al paziente;
- Sostenere e promuovere la ricerca.

# Il Gastroenterologo

Il Gastroenterologo è un medico con la competenza specifica per la diagnosi, la cura e la sorveglianza delle malattie dell'apparato digerente.

L'apparato digerente è costituito dal tubo digerente, il fegato ed il pancreas; questi organi scompongono e processano gli alimenti in modo che l'acqua e i nutrienti possano essere trasportati dall'intestino alle cellule del nostro organismo.

Una buona salute digestiva rende possibile questo processo, e richiede che gli organi dell'apparato digerente funzionino appropriatamente; quando questi organi hanno dei problemi è consigliabile consultare il gastroenterologo.



# Quali procedure effettua il Gastroenterologo?

Il gastroenterologo ha ricevuto un addestramento specifico ed utilizza metodiche anche molto complesse, per rispondere alle necessità diagnostiche e terapeutiche gastroenterologiche, anche in situazioni di emergenza, come nel caso di un sanguinamento digestivo.

Tra le procedure più utilizzate dai gastroenterologi vi sono:

**L'endoscopia digestiva che, per mezzo di una videocamera montata su tubo flessibile, consente la visione del tubo digerente, e quindi la scoperta e il trattamento di eventuali lesioni, come ad esempio l'asportazione di un polipo dell'intestino, o l'estrazione di calcoli dalla via biliare;**

**L'ecografia dell'addome o l'ecografia dell'interno del tubo digerente (ecoendoscopia), che permettono, senza l'uso di radiazioni, di studiare gli organi dell'apparato digerente, di identificare le loro alterazioni, di guidare prelievi, e anche di effettuare terapie mirate, come ad esempio svuotare un ascesso nel fegato;**

**L'endoscopia con videocapsula che, per mezzo di una videocamera racchiusa in una pillola, inghiottita facilmente dal paziente, permette lo studio non invasivo di una parte dell'intestino;**

**Gli studi di alcune anomalie di funzionamento del tubo digerente, come la pH-metria o la manometria.**

# Quali malattie cura il Gastroenterologo?

Su nove persone che si rivolgono al medico curante, uno ha problemi gastroenterologici.

Le più comuni condizioni che vengono sottoposte ai gastroenterologi sono:

- **dispepsia, cioè alterata digestione**
- **diarrea/stitichezza**
- **ulcera peptica ed Helicobacter Pylori**
- **sindrome dell'intestino irritabile**
- **celiachia, altre intolleranze alimentari**
- **steatosi epatica, o "fegato grasso"**
- **epatiti da virus**
- **cirrosi epatica**
- **calcolosi biliare, malattie infiammatorie croniche intestinali**
- **pancreatite acuta e cronica**
- **obesità, deficit nutrizionali**

# Le 10 regole d'oro di una nutrizione equilibrata

- 1 Mangia lentamente ed assapora i cibi; mangia bene per gustare il cibo e nutrirti bene;
- 2 Pasta, verdura, frutta, legumi, pesce devono essere alla base della alimentazione giornaliera;
- 3 Condisci con olio extravergine di oliva (in quantità moderata), ed usa poco sale;
- 4 Bevi acqua in abbondanza, almeno 1,5 - 2 litri al giorno;
- 5 Non consumare più di 1 bicchiere di vino a pasto;
- 6 Controlla il peso e adegua la quantità di cibo alle tue necessità ed al tuo stile di vita;
- 7 Limita l'assunzione di zuccheri raffinati, grassi di origine animale e carni rosse;
- 8 Evita di consumare insieme alimenti ricchi di proteine e grassi, come carne-formaggio, latte-dolci, pesce-carne, carne-uova;
- 9 Varia la dieta e alterna le modalità di cottura, soprattutto per minimizzare i rischi connessi a determinati sistemi di cottura;
- 10 Mantieni alta la quantità di fibra vegetale.

# A proposito di... Stitichezza

La stitichezza è un disturbo della defecazione caratterizzato da emissione di feci poco frequenti o da difficoltà nell'espellere le feci.

Il trattamento iniziale della stitichezza è di facile attuazione e consiste nel correggere la dieta e nello svolgere un'adeguata, non stressante, attività fisica.

È dimostrato che una dieta ad alto contenuto di fibre è un trattamento efficace per risolvere la maggior parte delle disfunzioni intestinali che comportano stitichezza.

Bere un'adeguata quantità di acqua, fino a 2 litri al giorno, in individui che consumano una dieta ricca di fibre, migliora ulteriormente la funzione intestinale comportando un aumento della frequenza delle evacuazioni e la riduzione del consumo dei lassativi.



Ma fibre e acqua non possono essere considerate la sola cura per tutti i pazienti. Se la stitichezza persiste bisogna rivolgersi al gastroenterologo che dovrà escludere malattie che la possono determinare.

# A proposito di... “Fegato grasso”

Per steatosi epatica (“fegato grasso”) si intende l’accumulo di grasso nelle cellule del fegato. L’accumulo epatico di grasso è in stretta correlazione con l’obesità, il diabete, il consumo di alcool e le malattie metaboliche. Si tratta di una condizione figlia del benessere in senso lato, e la sua incidenza è in costante aumento.

Attualmente si ritiene che sia presente nel 20% circa della popolazione generale ed è la causa più frequente di alterazione degli enzimi epatici (ALT, AST E YGT) nel mondo occidentale. Ha un decorso silente. Il rischio è che evolva da semplice accumulo di grasso ad infiammazione delle cellule epatiche (steatoepatite) cioè ad una vera e propria malattia.

Una valutazione gastroenterologica è perciò necessaria, per l’inquadramento completo della situazione clinica.

Essendo la steatosi spesso associata al sovrappeso, il trattamento iniziale, e spesso l’unico necessario, è rappresentato da modifiche dello stile di vita: è utile ridurre il consumo di carboidrati, aumentare il consumo di frutta e verdura, sospendere l’assunzione di alcolici, fare attività fisica aerobica almeno due volte a settimana.

Questi semplici accorgimenti ottengono la normalizzazione degli enzimi epatici nel 90% dei casi.

# A proposito di... “Dispepsia”

Quando lo stomaco si ammala compaiono una serie di disturbi: malessere digestivo, digestione difficile, senso di gonfiore epigastrico, bruciori, disturbi legati all'introduzione del cibo, che sono poi dominati dal “mal di stomaco” con caratteristiche diverse per orario di insorgenza, tipo e durata. Certamente il mal di stomaco NON può mai essere considerato “normale”, però nella maggior parte dei casi non è necessario preoccuparsi troppo perché ascrivibile a una forma funzionale di dispepsia, che può essere risolta semplicemente modificando il proprio stile di vita, a partire dall'alimentazione, oppure, nei casi cronici, assumendo opportuna terapia farmacologica a base di antisecretori e/o procinetici. Se, però, il mal di stomaco è associato a uno o più dei seguenti fattori di rischio:

**1) Età superiore ai 45 anni**

**2) “Segnali di allarme” come anemia, calo del peso non spiegato, vomito ricorrente, disfagia (difficoltà a deglutire), linfonodi sospetti, sanguinamento**

**3) Consumo regolare di aspirina e/o FANS (farmaci antinfiammatori)**

**4) Anamnesi familiare positiva per cancro gastrico**

**5) Anamnesi personale positiva per ulcera peptica**

**6) Inefficacia degli antisecretivi e/o procinetici o rapida recidiva dei sintomi alla sospensione della terapia.**

Il gastroenterologo prescriverà opportuni accertamenti diagnostici per escludere qualsiasi eventuale forma di dispepsia organica, dovuta cioè a una vera e propria malattia.

Tra gli accertamenti di base, ci sono il Breath test per la ricerca dell'*Helicobacter Pylori* e la EGDscopia (Esofagogastroduodenoscopia).

### **D: Dottore, perché soffriamo di “mal di stomaco”?**

R: Le cause dei disturbi digestivi possono variare da persona a persona, ma è certo che in primis una cattiva alimentazione può favorirne l'insorgenza.

Quando mangiamo troppo o male, sovraccarichiamo il nostro stomaco di lavoro, il tempo di svuotamento gastrico si allunga e ci induce una sensazione di particolare pienezza, gonfiore addominale o bruciore di stomaco, in parole semplici “digeriamo male”.

### **D: Esiste dunque una correlazione stretta tra “cattiva digestione” e “cattiva alimentazione”...**

R: È proprio così. Quando la cattiva digestione non sia la spia di patologie di una certa gravità – per questo è fondamentale relazionarsi con il proprio medico! -, una delle cause principali è proprio la cattiva alimentazione. I problemi nascono soprattutto perché, a tavola, non vogliamo mai farci mancare niente e troppo spesso mangiamo senza prestare attenzione né alla QUALITA', né alla QUANTITA' dei cibi che ingeriamo.

### **D: è perciò corretto sostenere che una buona digestione si basa sostanzialmente su COSA e QUANTO si mangia?**

R: Assolutamente sì. Innanzitutto è importante stare attenti a COSA si mangia, cioè alla suddivisione dei pasti in termini di macronutrienti (carboidrati, proteine e grassi).

È certamente noto ai più, per esempio, che i carboidrati (anche glicidi o glucidi) presentano minori difficoltà digestive rispetto alle proteine e ai grassi; questi ultimi sono i maggiori responsabili del rallentamento dei processi digestivi soprattutto se fritti.

Altri macronutrienti non andrebbero combinati insieme perché richiedono processi digestivi fra loro contrastanti o addirittura opposti:

- Carboidrati e proteine - Le proteine necessitano, infatti, di un ambiente acido per essere digerite mentre i carboidrati hanno bisogno di un ambiente basico. L'assunzione di proteine insieme ai carboidrati provoca quindi una digestione più lunga e laboriosa.

- Carne e latticini - Volendo ottimizzare al massimo la digestione, bisognerebbe evitare di associarli perché la caseina del latte tende a inglobare le proteine della carne, rendendola indigeribile.
- Acidi e carboidrati - Anche questa associazione non è ottimale: cibi e bevande acide (vino, birra, aceto, frutta acidula, succhi di frutta e alcune bevande zuccherate), tendono ad abbassare il pH gastrico ostacolando la digestione dei carboidrati. Gli acidi sono invece indicati per favorire la digestione delle proteine (carne o pesce), perché le proteine vengono digerite meglio in un ambiente acido.

### **D: Però, eliminando tutte le “combinazioni sfavorevoli”, finiremo per seguire una dieta assolutamente “povera” di piacere, pressoché auto-punitiva. Lo reputa veramente necessario?**

R: È il buon senso in definitiva che ci deve guidare. In un individuo perfettamente sano le associazioni “proibite” non dovrebbero causare alcun problema. Ma per le persone che lamentano spesso una “cattiva” digestione, evitare talune combinazioni può veramente aiutare a sentirsi meglio, così come seguire altre sane abitudini dietetiche:

- Ridurre i grassi (in particolar modo quelli saturi) a favore di fibre, vitamine e antiossidanti di cui frutta e verdura cruda sono particolarmente ricche;
- Preferire il pesce alla carne, perché non solo ha un profilo lipidico migliore, ma è meno ricco di tessuto connettivo e quindi più facilmente digeribile;
- Evitare le bevande gassate;
- Non abusare di alcool e caffè.

### **D: Abbiamo parlato di COSA e COME mangiare per favorire la digestione. Quando Lei fa riferimento a QUANTO mangiare, cosa intende esattamente?**

R: Il QUANTO si mangia è riferito non tanto al peso delle porzioni, quanto piuttosto all'apporto calorico del singolo pasto.

Per una corretta digestione è importantissimo NON assumere TROPPE CALORIE in un solo pasto. Non a caso, generalmente sono proprio gli alimenti più calorici a causare i maggiori problemi digestivi. Suggestisco perciò a tutti di adottare un regime alimentare che privilegi pasti piccoli e frazionati nella giornata, per evitare di sovraccaricare lo stomaco, e cibi poco elaborati e cucinati nel modo più semplice possibile, così da ridurre il tempo di permanenza nello stomaco.

Non scordiamoci mai che la digestione ha bisogno di energia, quindi, se sollecitiamo molto l'apparato digerente, ingurgitando troppe calorie, avremo meno energia per fare altre attività, fisiche o mentali. Durante l'attività digestiva, infatti, diminuisce l'afflusso di sangue e ossigeno al cervello e ai muscoli a favore dello stomaco, di conseguenza la nostra produttività e la nostra capacità di concentrazione calano. Per questo motivo, se si va incontro a una giornata ricca di impegni lavorativi, raccomando di evitare di sollecitare eccessivamente il sistema digestivo e, soprattutto a pranzo, limitarsi a mangiare un panino a base di verdure grigliate, tacchino, bresaola, prosciutto cotto o crudo. Oppure alternare il panino con un'insalatona, che permette di introdurre fibra alimentare che aumenta il senso di sazietà nonché vitamine e minerali.

**D: Se un panino o un'insalatona a pranzo dovrebbero garantirci una digestione rapida e quindi una perfetta efficienza psico-fisica, come spiega allora che molte persone lamentano una fastidiosa sensazione di peso sullo stomaco, gonfiore o bruciore anche dopo un pasto così frugale?**

R: Il panino o l'insalatona a mezzogiorno non sono, di per sé, causa di difficile digestione: sono piuttosto l'atmosfera, l'ambiente, la compagnia e il breve intervallo a disposizione. Non c'è dubbio che gli stimoli psicologici che noi continuamente proiettiamo sul nostro apparato digerente, ne modificano le funzioni: in momenti di stress e ansia lo stomaco funge da vero e proprio accumulatore di tensione, interferendo pesantemente sui processi digestivi.

**D: Riassumendo: dieta bilanciata in termini di apporto calorico e di composizione dei macronutrienti per pasto, modalità di preparazione dei pasti, velocità di deglutizione e masticazione, stress, fattori emotivi e lavoro, sono tutti FATTORI DETERMINANTI per una corretta digestione. A cos'altro dobbiamo fare attenzione?**

R: Ogni disturbo o patologia minore possono essere decisamente meglio gestiti se la persona segue un corretto "stile di vita", che non significa fare attenzione soltanto a cosa e a quanto si mangia. È, infatti, decisamente inutile occuparsi di mangiare bene se poi si fuma, si ha una vita totalmente sedentaria o ci si concede troppi alcolici o caffè!!!

**D: Per chiudere, ha un ultimo consiglio da dispensarci, dottore?**

R: Sì, volentieri, uno in particolare. Pochi lo sanno, ma anche la scelta dell'acqua da bere può essere determinante per una buona digestione.

Per comprenderne le ragioni, dobbiamo innanzitutto capire come avviene la digestione. Dopo che il bolo alimentare (il cibo sminuzzato dai denti e impastato dalla saliva) ha attraversato l'esofago e raggiunto lo stomaco, inizia il processo digestivo per opera dei succhi gastrici, composti da acqua, acido cloridrico, bicarbonati, sodio, potassio ed enzimi digestivi, ciascuno esperto nella digestione di una particolare sostanza, come la pepsina e lipasi, specializzati rispettivamente per proteine e grassi.

Bere durante i pasti un'acqua bicarbonato-calcica, aiuta a digerire meglio perché, grazie alla sua particolare composizione di minerali, in particolare bicarbonato (oltre al calcio, magnesio e solfati), stimola la circolazione sanguigna della parete gastrica, aumenta l'afflusso di sangue alle ghiandole dello stomaco e consente così la produzione di più elevate quantità di succhi digestivi, facilitando l'assimilazione dei cibi ingeriti ed eliminando ogni eventuale senso di pesantezza anche dopo un pasto ricco e abbondante.

# A proposito di... “Reflusso gastro-esofageo”

Immaginate un iceberg, come quello memorabile che fece colare a picco il Titanic. Il reflusso gastro-esofageo è proprio come quell'iceberg: la parte emergente è identificabile con la vera e propria malattia da reflusso gastro-esofageo, mentre la parte sommersa è rappresentata da quella fastidiosa e spesso ricorrente sensazione di bruciore allo stomaco, accompagnata da rigurgito acido, che ci coglie soprattutto dopo i pasti o durante la notte, disturbando il sonno.

Nella forma più persistente e severa o in quella più lieve e occasionale, il reflusso gastro-esofageo ha comunque

un impatto fortemente negativo sulla qualità della vita quotidiana, scontrandosi, proprio come un iceberg, sia con la sfera fisica - il non sentirsi bene, il non riposare bene - sia con la sfera sociale - la paura di andare a cena fuori, di mangiarsi una pizza e bere un boccale di birra in compagnia degli amici.

Se non curato, inoltre, il reflusso gastro-esofageo può costituire un vero e proprio fattore di rischio per lo sviluppo di gravi patologie, anche tumorali.

### **D: Dottore, come si riconosce il reflusso gastro-esofageo?**

R: I sintomi più tipici e frequenti sono il bruciore che sale dalla bocca dello stomaco dietro allo sterno (pirosi), spesso fino in gola, rigurgito, acidità, eruttazioni ripetute. Questi sintomi in genere insorgono dopo i pasti, soprattutto se abbondanti, e sono favoriti da certe posizioni - piegandosi, chinandosi, sdraiandosi.

Esistono altri sintomi cosiddetti atipici che possono essere più difficilmente riconosciuti, in quanto spesso c'è confusione nel capire la provenienza del dolore. Per esempio, si può presentare un fortissimo dolore al petto o al collo o al braccio tanto da far pensare a un infarto: gli esami clinici escludono la patologia cardiaca, la causa è nelle sostanze chimiche, e in particolare nell'acido contenuto nei succhi gastrici, che irritano i nervi dell'esofago - gli stessi che innervano il cuore causando un dolore toracico. Alcune volte il reflusso gastro-esofageo può provocare anche aritmie, extrasistoli, tachicardie. Il reflusso gastro-esofageo può essere anche la prima causa di disturbi respiratori come la tosse stizzosa, il singhiozzo continuo, la bronchite asmatica - soprattutto nei bambini piccoli -, oppure disturbi otorino-laringoiatrici come la faringite e la laringite, la raucedine, la disfonia, le otiti, le sinusiti.

Il reflusso gastro-esofageo può addirittura provocare la perdita dello smalto dei denti.

### **D: Quali sono le cause?**

R: Si ha reflusso gastro-esofageo quando i succhi gastrici risalgono nell'esofago. Di fatto il reflusso è un fenomeno che si verifica in tutti gli individui sani, si evolve in malattia quando gli episodi diventano molto frequenti e irritativi.

Come spesso accade per altre situazioni, il corpo ha dei meccanismi per difendersi dagli effetti nocivi da reflusso. Per esempio, la posizione dell'esofago rispetto allo stomaco fa sì che la forza di gravità, quando siamo in posizione eretta, contribuisca

a respingere il reflusso nello stomaco. Anche la saliva e la deglutizione aiutano a neutralizzare l'acidità da reflusso. Purtroppo, però, durante il sonno quando la gravità non ha effetto e la deglutizione è azzerata, il reflusso permane per molto tempo nell'esofago, causando il danno maggiore e tutti i sintomi della malattia. L'esofago, infatti, non è provvisto di sistemi di protezione contro l'acido cloridrico prodotto dallo stomaco per cui la mucosa esofagea, a contatto con l'acido gastrico, va incontro a fenomeni di infiammazione più o meno intensi che possono infine trasformarla.

Nel caso in cui il reflusso sia davvero molto intenso e ripetuto, può provocare lesioni, erosioni o ulcerazioni dell'esofago: si parla allora di esofagite che, se non opportunamente curata, può evolvere e causare complicanze temibili, quali la stenosi (restringimento dell'esofago legato alla cicatrice che si forma alla guarigione delle erosioni o ulcere dell'esofago e che può ostacolare il passaggio del cibo nello stomaco) o il tumore dell'esofago.

Imparare a riconoscere i sintomi del reflusso è quindi molto importante, per rivolgersi tempestivamente al proprio medico ed iniziare una cura adatta.

### **D: Esiste una correlazione tra questa patologia e lo stile di vita e alimentare?**

R: Stile di vita e cattiva alimentazione non sono la causa principale del reflusso gastro-esofageo, ma certamente possono accentuarne sintomi e complicanze. Fumo e alcool irritano l'esofago e stimolano la secrezione gastrica. I cibi ricchi di grassi animali e le frittiture inibiscono il funzionamento del cardias, favorendo così il reflusso di acido nell'esofago. Il caffè è altrettanto dannoso: la caffeina, infatti, aumenta la produzione di acido cloridrico a livello dello stomaco, favorendone la risalita attraverso l'esofago.

Anche la carente assunzione di cibi "buoni", protettivi, come la frutta (ad eccezione degli agrumi, che incrementano ancor di più la quantità di acido nello stomaco) e

la verdura, i legumi, l'olio extravergine d'oliva e il pane integrale, può alimentare ed accentuare questo disturbo. Accanto alla corretta alimentazione non bisogna poi dimenticare i farmaci che favoriscono il reflusso, indebolendo il cardias: i calcio-antagonisti e beta-bloccanti per l'ipertensione o le malattie cardiache, i sedativi per l'ansia e l'insonnia come le benzodiazepine; oppure i broncodilatatori per l'asma o la pillola anticoncezionale.

Vi faccio una raccomandazione: se sospettate che uno dei farmaci che assumete possa causarvi bruciori di stomaco, parlatene con il vostro medico di fiducia.

È essenziale non modificare il dosaggio o interrompere l'assunzione di un farmaco che si prende regolarmente senza confrontarsi prima con il proprio medico curante.

**D: Quali altre buone norme di vita consiglia di seguire per aiutare le persone affette da reflusso gastro-esofageo a migliorare la propria condizione?**

R: Innanzitutto, dimagrire se si è in sovrappeso: i chili in eccesso possono fare pressione sull'addome, spingendo in alto lo stomaco e causando reflusso acido in esofago. Quindi, mantenere il peso forma seguendo un regime dietetico adeguato, che privilegi alimenti ricchi di fibre e proteine e bandisca i cibi piccanti e speziati, aglio

e cipolla, agrumi e pomodori, cioccolato, tè e caffè, bevande gassate e alcoliche.

Consiglio anche di:

- bere molta acqua per diluire gli acidi,
- mangiare poco e spesso al fine di tamponare la secrezione degli acidi gastrici,
- non sdraiarsi mai subito dopo mangiato e comunque, dormire con il capo e il busto un pò sollevati,
- fare attività fisica regolare ma non troppo intensa, in particolare dopo i pasti,
- evitare di indossare cinture o abiti troppo stretti in vita.

**Se desideri altre informazioni riguardanti l'attività dei gastroenterologi, o vuoi conoscere meglio i reparti di Gastroenterologia operanti nella tua regione, consulta [www.webaigo.it](http://www.webaigo.it)**

# Ecco perché Uliveto è Acqua della Salute

## Perché Aiuta la Digestione.

Uliveto, unica per la sua composizione di preziosi minerali quali bicarbonati, calcio, magnesio e solfati, aiuta l'assimilazione dei cibi.

## Perché Aiuta a Combattere la Stipsi.

Uliveto è ricca di calcio e magnesio che favoriscono il funzionamento ottimale dell'intestino.

## Perché è Adatta per l'Attività Fisica.

Uliveto è ricca di integratori naturali utili a ripristinare l'equilibrio idrico minerale alterato dallo sforzo e dalla sudorazione.

## Perché è una Fonte di Calcio per la Salute delle Ossa.

La quantità di calcio presente nell'acqua minerale naturale Uliveto partecipa alla integrazione del fabbisogno giornaliero di calcio per la salute delle ossa. (D.M. 4311 del 15-7-2019)

**Residuo fisso a 180°C:**

741 mg/L

**Conducibilità elettrica spec. 20°C µS/cm:**

1099

**Esponente di idrogeno pH 5.8**

### ELEMENTI CARATTERIZZANTI IN IONI PER mg/L

<b>Bicarbonato</b>	<b>578</b>	Nitrato	6.5
<b>Calcio</b>	<b>175</b>	Potassio	7.2
Cloruro	74	Sodio	64
Fluoruro	1.0	Solfato	92
Litio	0.16	Silice	8.8
<b>Magnesio</b>	<b>26</b>	Co <sub>2</sub>	1549

**Microbiologicamente Pura - Effervescente Naturale - Bicarbonato Calcica**

**CON ULIVETO, UNA FONTE DI CALCIO PER LA SALUTE DELLE OSSA, DIGERISCI MEGLIO E VIVI IN FORMA**

