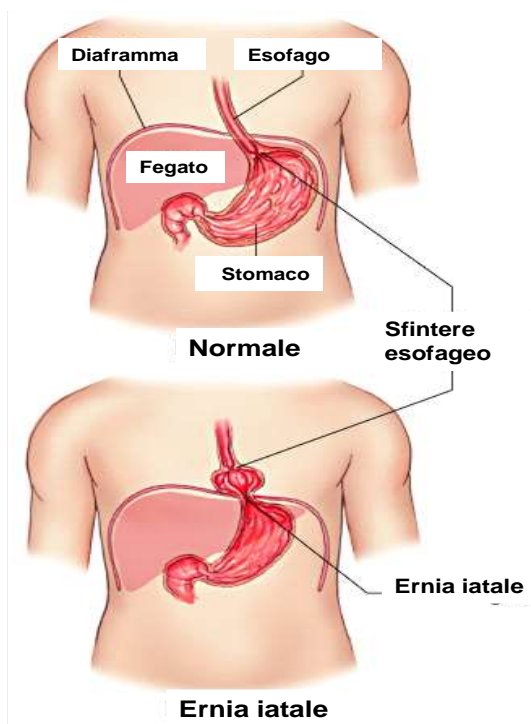


Il reflusso gastro-esofageo... a tavola!

Dottore cosa posso mangiare per evitare il reflusso?

Nessuno oggi vuole rinunciare ai piaceri della tavola e tanto meno chi soffre di reflusso gastro-esofageo. La domanda, su come comportarsi a tavola è, quindi, di rito e il medico dovrà essere pronto a dare i giusti suggerimenti.



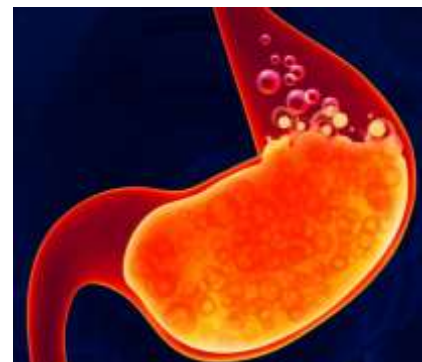
Volendo fare un breve accenno alla problematica sul reflusso è bene ricordare che al termine dell'esofago c'è un valvola (sfintere) che si rilassa quando deve passare il cibo. Se questa valvola si rilassa inappropriatamente si può avere un reflusso gastro-esofageo, ossia la risalita in esofago di materiale proveniente dallo stomaco. L'ernia iatale può predisporre al reflusso gastro-esofageo (foto). E' proprio la **presenza del contenuto gastrico in esofago** che irrita la mucosa causando i sintomi del reflusso.

Lo stomaco, a differenza dell'esofago, è fatto in modo da supportare la presenza di acido al suo interno. E la presenza di acido nell'esofago è dannosa perché provoca dolore, infiammazione e lesioni erosive ed ulcerative.

Un reflusso più intenso può essere causato da determinati cibi che possono stimolare la secrezione gastrica, rallentare lo svuotamento gastrico o anche ridurre il tono della valvola tra esofago e stomaco.

E' bene quindi che il paziente

prenda conoscenza dei cibi che possono aggravare il reflusso premettendo, che alcune modifiche nell'alimentazione e nelle abitudini di vita sono soprattutto efficaci nei forme lievi di reflusso gastro-esofageo. Nei casi più gravi della malattia, oltre che le regole alimentari, solo un'adeguata terapia anti-secretiva può consentire un'efficace controllo dei sintomi e la cura delle lesioni. Ad ogni modo, le norme alimentari rientrano in quella rieducazione che il medico dovrebbe suggerire e che il paziente dovrebbe seguire.



L'alimentazione consigliata

Per la **prima colazione** vanno bene biscotti secchi, marmellate e miele. Il **latte** non è controindicato in quanto, essendo un cibo alcalino, neutralizza l'acidità del reflusso. Meglio il latte scremato poiché il latte intero è ricco di grassi, **proteine** e calcio che aumentano l'acidità gastrica e rallentano lo svuotamento dello stomaco. Quindi, non esagerare con il latte in quanto dopo un immediato beneficio si ha una veloce

ricomparsa dei sintomi. Lo **Yogurt** va bene ma, anche per questo alimento, ricordarsi di preferire sempre quelli a basso contenuto di grassi.

Pasta e riso si possono mangiare con sughi e condimenti leggeri. Le **carni** più indicate sono quelle bianche (tacchino, pollo) e quelle magre (vitello e coniglio). Sono invece da evitare le carni grasse (maiale) e quelle affumicate. Tra gli **affettati** si possono mangiare la bresaola e il prosciutto (sia crudo che cotto). Gli **insaccati** vanno evitati. Vanno bene tutti i tipi di **pesce** (sia fresco che surgelato). Anche le **uova** vanno bene, però è meglio evitare quelle sode o fritte e preferire quelle alla coque.



Tra i **formaggi** sono più adatti quelli freschi (come ricotta o mozzarella). È meglio evitare di mangiare quelli molto grassi o fermentati (gorgonzola, taleggio, mascarpone e brie) perché rallentano lo svuotamento gastrico.

Ampia varietà di **frutta**: si possono tranquillamente mangiare mele, more, lamponi, meloni, banane, pere, pesche, mentre è bene evitare (o non esagerare) con la frutta acidula come agrumi, limoni, mandarini, arance, cedro, melograno, ribes e ananas. I succhi d'agrumi o pomodoro sono debolmente acidi e possono dare fastidio, ma non sono dei veri nemici per lo stomaco.



Tutte le **verdure** vanno bene in quanto le fibre indigeribili sono molto utili per facilitare il regolare transito intestinale. Tuttavia, lo svuotamento gastrico può essere rallentato in quanto lo stomaco ha la funzione di frammentare tali fibre. Ciò significa che un pasto serale molto abbondante di fibre potrebbe quindi favorire il reflusso. I **legumi** meglio evitarli.

Cosa bere?

Bere acqua naturale non gassata: l'acqua diluisce i succhi gastrici e quindi protegge lo stomaco. Attenzione alle bevande alcoliche ! Da evitare assolutamente i superalcolici. No al vino bianco, meglio un bicchiere di rosso. Limitare l'uso di tè, caffè, bibite gassate, bibite contenenti caffeina, succhi di frutta (arancio, pompelmo, limone, ananas, pomodoro). Attenzione alla menta che viene spesso indicata (soprattutto



come bibita) come "da evitare" perché sembra ridurre il tono della valvola tra stomaco ed esofago. Attenzione, infine, a non assumere bevande troppo calde (tè, caffè, tisane, ecc.)



Con i **dolci** non bisogna esagerare. Evitare quelli farciti con creme o cioccolato. E preferire i biscotti secchi e piccole quantità di marmellata alla frutta. Il cioccolato sarà buonissimo, ma sembra ridurre il tono della valvola esofago-gastrica.

Condimenti: evitare il burro, strutto e dado. Meglio condire solo con olio d'oliva (meglio se extra-vergine). Evitare l'uso di spezie (cannella, noce moscata e curry).

Attenzione agli alimenti freddi in particolare se a stomaco vuoto come bevande ghiacciate, granite e gelati, come anche agli **alimenti poco cotti**.

Fritti e soffritti dovrebbero essere evitati . **Preferire sempre cotture leggere**, scegliere quindi una cottura alla griglia purchè si presti molta attenzione a non bruciare parti dell'alimento, ottima la bollitura e le cotture saltate purchè effettuate con poco olio e di qualità extravergine di oliva

Come mangiare?

Si consiglia di masticare bene e mangiare lentamente. La triturazione del cibo e l'azione della saliva (che contiene enzimi digestivi) facilitano la successiva funzione gastrica. Tutto quello che viene mangiato in fretta (il classico panino "al volo") allunga il lavoro dello stomaco. Quindi, pasti piccoli e frequenti ed evitare la classica "abbuffata".



Attenzione agli abbinamenti dei cibi in particolare evitare prodotti che contengono proteine con diversa provenienza come nel caso di uova e legumi oppure di carne e formaggi. Ovviamente quando si escludono abbinamenti come carne e formaggio non ci si sta riferendo ad una **spolverata di parmigiano** od altra tipologia di formaggio, ma a ricette che prevedono i due prodotti insieme in quantità eccessive.

Il **fumo** (e non solo dopo i pasti !) va eliminato in quanto favorisce il reflusso aumentando l'acidità gastrica.

Mai affrontare la notte subito dopo un lauto pasto! Consumare cene leggere e aspettare qualche ora prima di coricarsi.

Evitare l'uso di farmaci (antiinfiammatori, alcuni sedativi, ecc.) che possono aggravare il reflusso, per cui è sempre bene comunicare il loro uso al medico che valuterà la compatibilità con la malattia e trovare, eventualmente, delle alternative



Sappiamo adesso come e cosa mangiare ma..... **attenzione alla linea!**

In caso di obesità e sovrappeso l'aumento della pressione intraddominale, premendo contro le pareti dello stomaco, favorisce la risalita del contenuto gastrico. Tale pressione può aumentare in situazioni assolutamente fisiologiche in gravidanza.

Considerazioni

I suggerimenti forniti non devono costituire delle regole assolute, ma sono consigli utili a migliorare la qualità di vita. Quando il paziente con reflusso gastro-esofageo deve affrontare la problematica dell'alimentazione deve farlo con assoluta tranquillità senza imporsi schemi rigidi. Nulla in pratica deve essere abolito totalmente (altrimenti il piacere della tavola è finito) quello che bisogna evitare è l'eccesso e, soprattutto, la combinazione di più alimenti che possano favorire il reflusso (per rallentato svuotamento gastrico, aumento della secrezione gastrica, ecc.).

L'alimentazione, inoltre, ha un senso se il soggetto ha un buon stile di vita. Infatti è decisamente inutile preoccuparsi di mangiare bene se poi si fuma, si ha una vita totalmente sedentaria, ci si concede troppo spesso agli alcolici ecc.



**Per approfondire sul REFLUSSO (diagnosi, terapia, complicanze, ecc.) cerca su Google:
"Cosentino tutto sul reflusso"**