

Dott. Capra Gianluca

MEDICO CHIRURGO
SPECIALISTA IN OTORINOLARINGOIATRIA
DIRIGENTE MEDICO I LIVELLO
OSPEDALE DEI BAMBINI "VITTORE BUZZI" – Milano
Tel 800 890 890

Studio privato:

Milano, c/o Ospedale Buzzi - Via Castelvetro 24 (amb D 1 piano)

Milano, Via Tiziano 9/A c/o BMC 1 piano

Vigevano, Via San Giacomo 17 scala A

Per appuntamento: Cell 347/9643299

Email: gianlucacapra@hotmail.com

www.otorinocapra.it

Che cos'è il reflusso gastroesofageo

Il reflusso gastroesofageo è un disturbo dell'esofago.

Quando mangiamo il cibo passa dalla bocca allo stomaco attraverso l'esofago.

Tra l'esofago e lo stomaco c'è una valvola. Questa valvola si apre e si chiude, permette il passaggio del cibo e si richiude immediatamente dopo che questo è passato nello stomaco.

Se tale valvola non funziona bene, cioè si apre quando non dovrebbe, può capitare che parte del cibo ingerito torni indietro.

Il reflusso gastroesofageo è questo: la risalita in esofago di materiale acido proveniente dallo stomaco.

Dato che nello stomaco normalmente è presente un forte acido, il materiale che risale in esofago con il reflusso è acido. Ed è proprio la **presenza di acido nell'esofago** che irrita l'esofago causando i sintomi del reflusso.

Lo stomaco è fatto in modo da sopportare la presenza di acido al suo interno, l'esofago no. E la presenza di acido nell'esofago è dannosa perché provoca dolore, infiammazione e ferite.

Il reflusso è provocato da diverse cause. Può essere sia una condizione fisiologica (quindi normale) che patologica (quindi una malattia). E le sue conseguenze variano a seconda della frequenza con cui avviene.

Consigli dietetici

Esistono molti alimenti che fanno venire il reflusso o che possono peggiorarlo. Per questo chi soffre di reflusso deve fare molta attenzione a quello che mangia.

Seguire una dieta adatta serve sia a curare, sia a prevenire questo disturbo.

Curare l'alimentazione non significa solo sapere scegliere gli alimenti adatti. Chi soffre di reflusso deve anche cambiare il modo di mangiare.

Seguire una dieta adatta aiuta a migliorare i sintomi del reflusso nel 50% dei casi.

Cosa mangiare e cosa evitare

In generale, è meglio mangiare cibi ricchi di **fibre e proteine**. Eliminare fritti, condimenti e salse. Ridurre il consumo di aglio, cipolla, menta, anice, caffè e tè. Ed evitare di mangiare cibi acidi o speziati.

Ecco un elenco di alimenti consentiti e sconsigliati:

- **Carboidrati**: si possono mangiare pasta e riso con sughi e condimenti leggeri.
- **Carni**: sono più indicate le **carni 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.
- **Pesce**: vanno bene tutti i tipi di pesce (sia fresco che surgelato).
- **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).
- **Latte**: il latte non è controindicato. È meglio bere quello scremato.
- **Uova**: vanno bene. Meglio evitare quelle sode o fritte. Preferire quelle alla coque.

- **Dolci:** è sempre meglio mangiarne pochi. Evitare quelli farciti con creme o cioccolato. E preferire i biscotti secchi e piccole quantità di marmellata alla frutta.
- **Condimenti:** eliminare burro, strutto e dado. Condire solo con olio d'oliva (meglio se extra-vergine). Evitare l'uso di spezie (cannella, noce moscata e curry).
- **Bevande:** limitare il consumo di alcolici, tè, caffè, bibite gassate, bibite contenenti caffeina, succhi di frutta (arancio, pompelmo, limone, ananas, pomodoro). Bere acqua naturale non gassata.
- **Frutta:** si possono tranquillamente mangiare mele, more, lamponi, meloni, banane, pere, pesche.
- **Verdure:** tutte le verdure vanno bene.

Quando e come mangiare

1. Evitare i pasti abbondanti.
2. Mangiare poco e spesso (preferire 4 o 5 piccoli pasti nell'arco di una giornata).
3. Mangiare lentamente.
4. Aspettare almeno tre o quattro ore prima di coricarsi dopo aver mangiato.
5. Consumare cene leggere.