



Dieta e buone abitudini per combattere il reflusso gastroesofageo

È la più frequente patologia del tratto digestivo superiore: ecco quali cibi evitare e quali comportamenti adottare



La dieta per reflusso gastroesofageo è una delle principali armi per contrastare un disturbo causato dalla **risalita dei succhi gastrici verso l'esofago** con conseguenti sintomi fastidiosi e possibili lesioni.

Il passaggio di tali sostanze nell'esofago avviene fisiologicamente durante la giornata, soprattutto dopo aver mangiato, dura pochi secondi e non viene avvertito dal soggetto. Tuttavia, se tali eventi aumentano in termini di frequenza e durata, danno origine a un'**infiammazione dell'esofago** e a una vera e propria patologia.

Cause del reflusso gastrico

Le possibili **cause del reflusso gastroesofageo o gastrico** sono riconducibili a meccanismi genetici e ambientali. Fattori di rischio sono l'ernia iatale, l'obesità, il fumo, la gravidanza e l'uso di alcuni farmaci; anche alcune abitudini scorrette possono scatenare i sintomi, quali la frequenza dei pasti, la quantità di cibo ingerito ai pasti, la masticazione, lo stress, l'abitudine a sdraiarsi e a fare sforzi dopo il pasto.

Sintomi della malattia

I sintomi "tipici" di questa patologia sono:

- **rigurgito**

- **bruciore allo stomaco**
- **dolore toracico**
- **esofagite.**

Meno frequentemente possono presentarsi sintomi “atipici” come **tosse cronica, asma, alterazione della voce, erosione dello smalto dei denti, alterazione delle corde vocali ecc.**

L'**obesità**, o l'eccesso di peso, è il principale fattore di rischio e i soggetti normopeso generalmente sviluppano i sintomi quando il loro peso corporeo aumenta. Non è un caso che una corretta dieta per reflusso gastrico possa dare giovamento al verificarsi dei disturbi.



L'obesità è il principale fattore di rischio per reflusso gastrico.

Si tratta di una **condizione cronica** che tende a peggiorare in concomitanza con lo [stress](#) o con una dieta particolarmente squilibrata. È opportuno che il paziente, accanto alla terapia medica, segua una dieta corretta e uno stile di vita idoneo, al fine di **ridurre o eliminare l'uso dei farmaci**.

Stile di vita in caso di reflusso gastroesofageo

L'intervento nutrizionale dev'essere abbinato ad un **cambiamento dello stile di vita**. È importante assumere determinate norme comportamentali:

1. Fare pasti poco abbondanti e frequenti nel corso della giornata

2. Evitare di sovraccaricare lo stomaco di liquidi, soprattutto al momento del pasto, evitando brodi e zuppe
3. Mangiare lentamente, masticando i cibi adeguatamente prima di deglutire
4. Non usare indumenti troppo stretti in vita
5. Astenersi dal fumare
6. Perdere peso in caso di sovrappeso o obesità
7. Coricarsi almeno 3 ore dopo aver consumato un pasto.

Alimentazione reflusso gastrico: diete diverse per le fasi acute e stazionarie

La dieta per il reflusso gastroesofageo dev'essere **personalizzata** in base alle fasi della malattia: acute o stazionarie.

Nella fase **acuta** si consiglia di mangiare cibi che svolgano un'azione lenitiva sulla parete dello stomaco e dell'esofago mentre vanno banditi i seguenti alimenti:

- **Cibi ricchi di grassi:** formaggi molto grassi, dolci, insaccati, carni grasse, frittture, pesce grasso, condimenti grassi
- **Cioccolato e menta**
- [Caffè](#), bevande alcoliche, bevande contenenti cola, bevande gassate
- Cipolla e aglio
- Alimenti aciduli come pomodori e agrumi
- Cibi molto freddi o molto caldi
- Frutta secca.

È preferibile iniziare il pasto con [cibi che lubrificano l'esofago](#) come vellutate o minestre, consumare verdure cotte a vapore e purea di frutta (banana o mela) dalla consistenza scivolosa, utilizzare il miele per la sua azione lenitiva ed evitare cotture come la frittura.



Vellutate o minestre aiutano a contrastare il reflusso.

Nella fase **stazionaria** della malattia, è possibile mangiare alimenti solidi. Si consiglia, anche in questo periodo, di prediligere cibi magri ed evitare di assumere liquidi durante i pasti. Inoltre è buona norma consumare alimenti in grado di stimolare i processi digestivi, praticando cotture veloci in padella con olio extra vergine d'oliva come condimento.

Nei **soggetti obesi o sovrappeso**, la riduzione del grasso addominale porta a miglioramenti significativi della sintomatologia da reflusso.

La fitoterapia tra i rimedi per il reflusso gastrico

Accanto ad una corretta dieta per reflusso gastroesofageo, esistono anche alcuni rimedi naturali da cui ottenere sollievo. Tra questi, i migliori sono la **camomilla** e la **malva**. La **prima** ha proprietà lenitive e calmanti, riduce gli spasmi dello stomaco e contrasta l'infiammazione mentre la **malva** ha un'azione lenitiva, antinfiammatoria ed emolliente. Le sue foglie sono ricche di mucillagini in grado di formare uno strato protettivo emolliente sui tessuti con i quali viene in contatto proteggendoli da agenti irritanti. La malva è ricca di principi calmanti.



Camomilla e malva sono rimedi naturali contro il reflusso gastroesofageo.

Qui vi abbiamo dato una serie di informazioni per comprendere le caratteristiche del reflusso gastrico e alcuni consigli utili ma **è sempre necessario rivolgersi ad un medico per un consulto**, soprattutto nei casi in cui il problema sia frequente e diventi patologico.

Data di creazione

21/06/2021

Autore

valentina-lopez