

Dieta e reflusso gastroesofageo

Il reflusso gastroesofageo è un disturbo molto diffuso caratterizzato da sintomi come il bruciore di stomaco, l'acidità ed il rigurgito. E' causato, fondamentalmente, da una risalita involontaria del contenuto gastrico lungo l'esofago. Se tale risalita è particolarmente intensa e frequente si può parlare a tutti gli effetti di malattia da reflusso gastroesofageo.

Soprattutto nelle forme più lievi questa patologia viene spesso curata con un po' di leggerezza dato che tra i pazienti è molto diffuso il ricorso all'automedicazione. Sia per chi decide di affrontarla con mezzi propri, sia per chi si rivolge ad un medico, la cura del reflusso gastroesofageo non può prescindere dall'adozione di una dieta e di uno stile di vita corretti.

Il ruolo della dieta e dello stile di vita

Uno stile alimentare sobrio è importante per prevenire i disturbi legati al reflusso gastroesofageo.

PRIMA REGOLA: MANGIARE LENTAMENTE

La prima digestione, si sa, avviene in bocca e questo è vero non solo perché la saliva contiene una sostanza chimica con proprietà digestive, ma anche perché la triturazione del cibo durante la masticazione facilita l'attività gastrica. Mangiare un panino frettolosamente ingurgitando interi bocconi favorisce il reflusso in quanto allunga il tempo di permanenza del cibo nello stomaco. Per questo motivo è essenziale che la masticazione sia molto lenta e che la dieta preveda l'assunzione di quattro o cinque piccoli pasti anziché una o due grandi abbuffate giornaliere.

QUALI CIBI?

Uno dei primi pensieri ad insorgere nella mente di una persona che lamenta un certo bruciore di stomaco riguarda il tipo di cibo ingerito durante l'ultimo pasto. A tal proposito occorre distinguere due diversi tipi di alimenti che, se presenti nella dieta, possono favorire il reflusso gastroesofageo:

- alimenti che ritardano lo svuotamento dello stomaco aumentando le possibilità che si verifichi una risalita di succhi acidi. Come abbiamo visto per evitare il reflusso è infatti importante che lo stomaco si svuoti rapidamente. Di conseguenza in presenza di tale patologia la dieta dovrà essere povera di tutti quegli alimenti che aumentano la permanenza del cibo nello stomaco (ad esempio i cibi ricchi di grassi come i formaggi stagionati, il cioccolato, gli insaccati e le fritture). Le bibite gassate e l'abitudine di masticare chewingum aumentano direttamente o indirettamente la quantità di aria presente nella sacca gastrica. La presenza di questi gas aumenta la pressione all'interno dello stomaco favorendo la risalita verso l'alto del contenuto gastrico.
- Alimenti che hanno caratteristiche intrinseche irritanti (vino bianco, aceto, alcolici, superalcolici, succo di pomodoro o di agrumi). Tali cibi, a cui vanno aggiunti anche the, caffè, cacao e gli alimenti o le bibite che gli contengono, favoriscono la produzione acida nello stomaco.

COSA FAVORISCE IL REFLUSSO GASTRO-ESOFAGEO?

I pasti abbondanti, i cibi ricchi di grassi, specie se cotti, fritti o soffritti, l'obesità ed il sovrappeso. Alcuni alimenti particolari come caffè, the, menta, alcol, cioccolato. In presenza di malattia da reflusso oltre a curare la propria dieta è molto importante abolire il fumo.

TENERE SOTTO CONTROLLO IL REFLUSSO CON LA DIETA

Evitare i pasti troppo abbondanti, soprattutto alla sera
Evitare di eccedere con cibi grassi, alcol e caffè
Evitare di coricarsi subito dopo aver mangiato. Una passeggiata può essere utile
Evitare quei movimenti che aumentano la pressione addominale (flessioni del busto) e gli indumenti troppo stretti
Elevare di 10-15 cm la testiera del letto durante il riposo notturno

ULTERIORI CONSIGLI DIETETICI E NON

BERE DI PIU': la saliva ed i liquidi proteggono le mucose esofagee dai succhi gastrici

SMETTERE DI FUMARE: il fumo favorisce il reflusso, aumenta l'acidità gastrica e rende più suscettibili le pareti dello stomaco agli attacchi dell'acido

NON ABUSARE DI ALCUNI FARMACI: come i FANS (aspirina, ibuprofene, alcuni sedativi e tranquillanti ecc.). Si consiglia in ogni caso di comunicare il loro utilizzo al medico, in modo da controllarne la compatibilità con la malattia e trovare, eventualmente, delle alternative più salutari

E IL LATTE?

Il latte, essendo un cibo alcalino, ha un immediato effetto positivo in quanto la sua basicità va a contrastare (tamponare) l'acidità del reflusso. Il latte, soprattutto quello intero, è però ricco anche di grassi e proteine che aumentano l'acidità gastrica e rallentano lo svuotamento dello stomaco.

Il latte ha quindi un effetto benefico nell'immediato ma, soprattutto se si esagera con le quantità, dopo il sollievo iniziale può causare una veloce ricomparsa dei sintomi.

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 come la gravidanza o in caso di obesità e sovrappeso.

E LO STRESS?

Specie in questi ultimi anni, un po' come fosse la madre di tutti i mali, quando si parla di malattie dell'apparato digerente lo stress viene sempre chiamato in causa. In presenza di reflusso gastroesofageo tale ipotesi non va esclusa dato che l'ansia e la collera trattenuta possono, per esempio, acuire i sintomi tipici della patologia. E' invece assai poco probabile che lo stress sia la causa diretta della comparsa del reflusso.

E DI NOTTE?

Il bruciore di stomaco di notte è particolarmente fastidioso dato che tende a durare a lungo. Tale bruciore è spesso causato da una incontinenza della valvola cardiaca che favorisce la risalita degli acidi in esofago dove rimangono a lungo irritando le mucose. Oltre alla dieta può essere utile in questi casi posizionare un rialzo sotto il materasso per far sì che la forza di gravità ostacoli la risalita degli acidi.