

I cibi da evitare in caso di reflusso gastroesofageo

Prevenire con la corretta alimentazione.

Il Dr. Filippo Ongaro ci spiega cos'è il reflusso gastroesofageo e quali sono le abitudini alimentari corrette per prevenirlo.



Si parla di **reflusso gastroesofageo** quando l'acido prodotto dallo stomaco per digerire gli alimenti percorre la strada a ritroso ed entra nell'esofago provocando i caratteristici sintomi di bruciore, acidità e perfino tosse. Alla base del problema c'è un certo grado di debolezza del cardias, lo sfintere che separa l'esofago dallo stomaco e che deve impedire che i succhi gastrici tocchino la mucosa dell'esofago che è estremamente sensibile all'acidità. Ma anche gli alimenti possono giocare un ruolo nella **genesì del reflusso** per via della loro diversa capacità di

stimolare la produzione di succhi gastrici e per eventuali proprietà irritative dirette sull'esofago. Andrebbero quindi evitati:

- 1) cibi molto grassi come fritti, burro, salse che tendono a rilassare il cardias e a ritardare lo svuotamento gastrico
- 2) frutti acidi come arance, pompelmi, limoni, pomodori
- 3) alimenti irritanti come alcol, caffè, tè, spezie, cipolle e aglio
- 4) cioccolata per via del contenuto metilxantina che rilassa il cardias

Non esiste una dieta universale capace di prevenire il reflusso. È bene quindi imparare a conoscersi e capire quali alimenti creano i sintomi. È inoltre molto importante masticare lentamente e non mangiare poco prima di andare a letto. Per capire meglio che cosa provoca il problema può essere utile tenere un diario e annotarsi i sintomi, gli alimenti assunti e le condizioni in cui sono stati assunti.