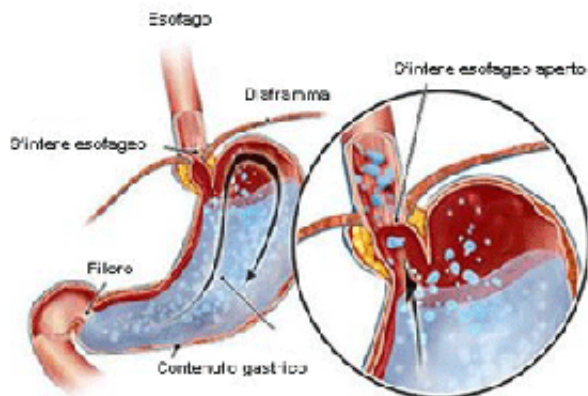


Esofagite da reflusso: l'alimentazione corretta da seguire

Autore : Alessandra Cirillo

Data : 13 Gennaio 2020



L'esofagite è l'infiammazione esofagea causata dal contenuto gastrico che risale nell'esofago. Questo avviene perché la valvola che separa l'esofago dallo stomaco, detto sfintere esofageo inferiore o SEI, non funziona correttamente ed il contenuto che si trova nell'addome, dove è presente una pressione positiva, risale lungo l'esofago nel torace dove, invece, la pressione è negativa.

I sintomi più frequenti sono: pirosi ovvero bruciore di stomaco, rigurgito, dolore toracico e disfagia ovvero difficoltà a deglutire.

Le cause sono molteplici:

- sovrappeso, soprattutto se è circoscritto a livello addominale, perché l'accumulo di grasso a livello viscerale causa un aumento della pressione all'interno del compartimento addominale che tende a spingere il contenuto gastrico verso l'alto;
- fumo di sigaretta;
- stress;
- alcuni farmaci;
- malattie autoimmuni.

La malattia da reflusso se non trattata adeguatamente può evolversi in complicanze anche gravi, come l'ulcera esofagea e metaplasia di Barrett; per questo è vitale un corretto trattamento e la consultazione di specialisti per essere seguiti correttamente.

L'alimentazione adeguata ovviamente è necessaria per poter contenere i sintomi, migliorando la qualità della vita del soggetto che soffre di reflusso.

Raccomandazioni generali:

- pasti poco abbondanti e frequenti;
- bere lontano dai pasti;
- non coricarsi subito dopo pasto, almeno 30 min dopo;
- sollevare la testa nel letto di 15°;
- evitare indumenti stretti e cinte che aumentano la pressione intra-addominale;
- mantenere alvo regolare, molte fibre e acqua;
- mangiare lentamente masticando con calma.

Alimenti da evitare

Tutti quelli che riducono il tono dello SEI o irritano la mucosa esofageo o rallentano lo svuotamento gastrico come:

- tè;
- cioccolato;
- menta;
- caffè, anche deca;
- alcool;
- aglio, cipolla;
- cibi molto grassi come frittture, carni grasse, formaggi stagionati, insaccati, panna, ragù;
- cibi molto freddi o molto caldi;
- alimenti molto acidi come agrumi, succhi di agrumi, pomodoro e prodotti a base pomodoro;
- pepe, spezie, erbe aromatiche;
- bibite gasate.

Alimenti consigliati

Prediligere cibi che non influenzano il tono del SEI:

- proteici a ridotto contenuto di grassi come carni magre, latte scremato, formaggi freschi magri;
- glucidici con scarso apporto di grassi come pane, pasta, riso, frutta, verdure preparate senza aggiunta di lipidi.

Ulteriori raccomandazioni

- bere molto: i liquidi e la saliva proteggono la mucosa esofagea dai succhi gastrici;
- attenzione al peso: come detto in precedenza un aumento di grasso, in particolare quello viscerale, causa un aumento del reflusso per aumento della pressione intraddominale. Tale pressione può aumentare non solo a causa di sovrappeso o obesità ma anche durante la gravidanza;
- consumare il latte con moderazione: la sua assunzione ha un effetto immediato sull'acidità dello stomaco, essendo un alimento alcalino, andando a contrastarlo con l'effetto tampone. Ma è allo stesso tempo ricco di proteine e grassi che aumentano l'acidità dello stomaco e rallentano lo svuotamento gastrico;
- non abusare di alcuni farmaci come i Fans;
- smettere di fumare;
- seguire una regolare attività fisica.

Esempio dieta antireflusso

Colazione

1 tazza di latte a ridotto contenuto di grassi

Una porzione di muesli

Spuntino

1 yogurt 0,1%

Pranzo

Una porzione di carne bianca

Una porzione di verdura

Pane integrale

Merenda

1 frutto

Cena

Una porzione di pasta condita con un po' di verdura

Una porzione di verdure