

Ricordiamo che la dieta consigliata in basso vuole essere un'indicazione generica per chi ha già sottoposto il quesito ad un medico ed è stata già posta diagnosi certa di reflusso gastro-esofageo. Si consiglia infatti sempre il consulto medico per permettere di escludere eventuali altre patologie più importanti.

Reflusso gastro - esofageo

Il Reflusso gastro-esofageo è definito come la sensazione di acidità e di bruciore retrosternale che si può avvertire spesso dopo i pasti o dopo l'assunzione di alcuni particolari alimenti, associato spesso, ma non necessariamente, alla presenza di una incontinenza dello sfintere esofageo inferiore o alla presenza di un'ernia jatale.

Esame fondamentale per una corretta diagnosi è l'esecuzione di una **gastroscopia** che oltre a far porre diagnosi può mettere in evidenza l'eventuale presenza di complicanze legate al reflusso come ad esempio l'esofagite, le erosioni della mucosa esofagea, esofago di Barrett ecc...

Qui di seguito alcuni consigli utili

- Elevare la testata del letto di 15 cm.
- Evitare cinture e abiti troppo stretti.
- Evitare gli sforzi fisici dopo aver pranzato.
- Evitare il fumo, (2 sigarette fumate in 20 minuti riducono il tono dello sfintere esofageo del 50 %).
- Fare pasti piccoli e frequenti
- Ridurre al minimo l'assunzione di grassi e fritti che riducono lo svuotamento gastrico.
- Non assumere prima di coricarsi: caffè, tè, alcolici, coca-cola, pomodori, agrumi, menta, cioccolato.
- Non andare a coricarsi nelle prime 3 ore dopo i pasti.
- Ridurre il peso nel caso in cui ce ne sia bisogno.

Terapia farmacologica

Ci sono alcuni farmaci che accentuano la sensazione di reflusso agendo sulla "tenuta" dello sfintere esofageo inferiore.

Evitare se possibile Beta bloccanti, antispastici, nitroderivati, calcio antagonisti, benzodiazepine, contraccettivi orali.