Regole comportamentali e consigli dietetici per la malattia da reflusso gastroesofageo

Lo scopo principale della cura del reflusso è quello di alleviare i sintomi. Esistono molti alimenti o comportamenti che possono causare o aggravare i sintomi del reflusso gastroesofageo: la prima azione da attuare è la modifica dell'alimentazione e dello stile di vita, che può essere sufficiente nelle forme lievi della malattia.

Modifiche dello stile di vita

Evitare di indossare vestiti scomodi o troppo stretti in vita (aumentano la pressione addominale che facilita il reflusso).

Evitare di sdraiarsi subito dopo i pasti (la posizione supina facilita il reflusso. Aspettare almeno 3 – 4 ore).

Evitare di compiere sforzi fisici a stomaco pieno (aspettare 2 – 3 ore; evitare movimenti bruschi o improvvisi).

Elevare la spalliera del letto di 15-20 cm (permette di mantenere l'esofago in posizione verticale anche quando si è sdraiati e impedisce la risalita di materiale acido dallo stomaco. Non usare cuscini perchè piegano l'addome e aumentano la pressione addominale).

Smettere di fumare (la nicotina contenuta nelle sigarette rilassa i muscoli della valvola tra stomaco ed esofago, favorendo la risalita del cibo, e aumenta la produzione di acido nello stomaco).

Tenere sotto controllo il peso o ridurre il sovrappeso (i chili in più aumentano la pressione addominale favorendo il reflusso).

Modifiche dell'alimentazione

Mangiare cibi ricchi di fibre, proteine e carboidrati (sostanze facilmente digeribili che favoriscono lo svuotamento dello stomaco).

Si possono consumare le carni bianche e magre, il pesce, i formaggi freschi, il latte, uova non sode o fritte, verdura e frutta (tranne arance e limoni).

Evitare di mangiare cibi acidi o speziati, fritti, condimenti con burro, strutto e dado, salse, carni grasse e affumicate, insaccati (tranne prosciutto e bresaola), formaggi grassi.

Ridurre i cibi grassi (richiedono molto tempo per essere digeriti e rimangono più a lungo nello stomaco, rendendo più probabili gli episodi di reflusso).

Ridurre il consumo di: aglio, cipolla, cioccolato, menta, anice, tè, alcol (riducono la pressione della valvola tra esofago e stomaco); arance, limoni, pomodori, caffè e bibite che contengono caffeina (possono aumentare l'acidità gastrica e dell'esofago in presenza di reflusso); bibite e acqua gassata (l'anidride carbonica gonfia l'addome e aumenta il rischio di reflusso).

Evitare i pasti abbondanti, mangiare poco e spesso per non riempire troppo lo stomaco e renderne più veloce lo svuotamento.

Mangiare lentamente, masticando bene il boccone.

Aspettare almeno tre o quattro ore prima di coricarsi dopo aver mangiato.

Consumare cene leggere.

Oltre a quelli sopra elencati, possono esistere alcuni fattori scatenanti o aggravanti propri di ciascun individuo. Per individuarli, è utile annotare in un diario quello che si mangia e le attività svolte prima di un attacco di reflusso.

Riferimenti bibliografici
DeVault KR et al. for the American College of Gastroenterology. Updated guidelines for the diagnosis and treatment of gastroesophageal reflux disease. Am J Gastroenterol 2005;100(1):190-200.