

COMUNICATI STAMPA

## LA CATTIVA ALIMENTAZIONE FAVORISCE IL REFLUSSO GASTRO ESOFAGEO

(Milano, 3 maggio 2012) - Anche in Italia il reflusso gastroesofageo colpisce sempre di più, circa il 20-25% della popolazione generale, favorito da cattive abitudini alimentari e stili di vita non salutari. Lo conferma una ricerca dell'Osservatorio Nutrizionale Grana Padano (composto da medici e dietisti, vedi scheda di seguito) svolta su un campione di circa 7000 soggetti di età superiore a 25 anni.

Il principale sintomo, la fastidiosa sensazione di bruciore localizzata nella parte medio-inferiore dello sterno, è causato dal contenuto dello stomaco che refluisce nell'esofago. Il reflusso si verifica principalmente dopo i pasti, viene favorito dalla posizione orizzontale o piegata in avanti, e dall'assunzione di eccessive quantità di cibi grassi, condimenti piccanti, cioccolato, caffè, alcol e bevande gassate. Inoltre, colpisce con maggiore frequenza i fumatori e soggetti che assumono particolari farmaci.

“È importante ricordare come il bruciore retrosternale insieme al rigurgito non siano gli unici sintomi della malattia - spiega Davide Festi, professore Ordinario di Gastroenterologia, Università di Bologna - che si può manifestare infatti anche con disturbi apparentemente non correlati all'apparato digerente, come la tosse, la laringite, l'asma o un dolore toracico”.

Per effettuare la ricerca, l'Osservatorio Nutrizionale ha individuato alimenti e bevande considerati “aggressivi” (come cioccolato, carni grasse, caffè, bevande gassate e tè) e cibi “protettivi”, come la maggior parte della frutta ad esclusione degli agrumi (inseriti tra gli alimenti aggressivi), verdura e legumi (cavoli, carote ecc.), olio extravergine d'oliva e pane integrale. Sono state calcolate mediamente le porzioni introdotte settimanalmente da soggetti di entrambi i sessi, distinguendo tra fumatori e non fumatori. I dati hanno evidenziato che gli uomini introducono un numero di porzioni settimanali di “cibi aggressivi” maggiori delle donne. Mediamente le porzioni settimanali “aggressive” sono 33,6 (31,5 per le femmine e 37 per i maschi), mentre è emerso che la quantità di porzioni “protettive” introdotte rimane basso, mediamente 23,3, (24,2 per le femmine e 21,9 per i maschi).

“La ricerca illustra la stretta correlazione che esiste tra alimentazione e reflusso gastroesofageo - osserva la dott.ssa Michela Barichella, responsabile medico della Struttura di Dietetica e Nutrizione Clinica ICP e Presidente dell'Associazione Scientifica Brain and Malnutrition in chronic diseases - gli italiani assumono poca frutta e verdura, sempre meno alimenti integrali e legumi, mentre aumenta l'utilizzo di bevande zuccherate gassate soprattutto nella popolazione più giovane, il cui stile di vita prevede spesso abitudini non salutari come il fumo e l'utilizzo di alcolici, e non a caso è sempre più esposta a sovrappeso ed obesità”.

I dati dell'Osservatorio Nutrizionale evidenziano che molti soggetti analizzati per la ricerca fumano (13,5% fumatori e 8% ex fumatori) e che i fumatori risultano anche i più “viziosi”: utilizzano infatti più caffè (mediamente 14,4 porzioni a settimana rispetto ai non fumatori 10,2) e più cioccolato. Per il consumo di cioccolato (circa 2,5 volte a settimana) non vi sono differenze significative tra i due sessi, mentre l'assunzione di caffè rimane significativamente più alta negli uomini. L'indice di massa corporeo (BMI) medio della popolazione intervistata rimane al di sopra dei valori ritenuti normali (18,5-24,9) e si posiziona mediamente nella fascia del sovrappeso (BMI medio 27 Kg/m<sup>2</sup> sia nelle donne che negli uomini).

Dal punto di vista terapeutico per avere beneficio sulla sintomatologia causata dal reflusso gastroesofageo si consiglia inizialmente di eliminare i pasti abbondanti e ricchi di grassi, e ridurre nettamente i cibi che facilitano il

rigurgito, il fumo e l'obesità. Inoltre, è necessario mangiare lentamente e masticare a lungo, evitando di coricarsi subito dopo i pasti. Se questi accorgimenti non sono sufficienti, si può ricorrere ad una terapia farmacologica per facilitare lo svuotamento gastrico, ma soprattutto per ridurre l'acidità del succo gastrico e diminuirne il potere irritante per l'esofago.

## **I CONSIGLI DEGLI ESPERTI PER CHI SOFFRE DI REFLUSSO GASTROESOFAGEO**

I medici e gli esperti nutrizionisti dell'Osservatorio Nutrizionale Grana Padano suggeriscono di seguire i seguenti consigli utili per attenuare i disturbi del reflusso:

- In presenza di sovrappeso/obesità: ridurre gradualmente peso e circonferenza addominale nella misura indicata dal proprio medico, attraverso un'alimentazione ipocalorica equilibrata e adeguata alle esigenze nutrizionali individuali ed associata ad esercizio fisico.
- Favorire la motilità complessiva del tratto gastroenterico consumando alimenti integrali ed almeno cinque porzioni al giorno di frutta e verdura ed introducendo non meno di 1 litro e mezzo di liquidi (sotto forma di acqua, tisane, minestre, ecc) al giorno. I liquidi per dissetarsi vanno sorseggiati nel corso della giornata, evitando l'assunzione di abbondanti quantità degli stessi durante i pasti.
- Evitare i pasti abbondanti, mangiare poco e spesso (preferire 4 o 5 piccoli pasti nell'arco di una giornata).
- Mangiare lentamente, consumare il pasto in non meno di 25 minuti.
- Privilegiare un'alimentazione a basso tenore in grassi.
- Evitare di assumere cibi troppo freddi o troppo caldi.
- Moderare il consumo di alimenti e bevande dolci.
- Smettere di fumare. Il fumo fa male alla salute in generale. In più, la nicotina delle sigarette fa rilasciare lo sfintere gastroesofageo e causa il reflusso.
- Evitare di sdraiarsi subito dopo i pasti. Dopo mangiato bisogna aspettare almeno due o tre ore prima di andare a dormire.
- Evitare di compiere sforzi fisici a stomaco pieno. È meglio aspettare due o tre ore dopo aver mangiato prima di compiere attività fisica. Subito dopo mangiato è bene anche evitare movimenti bruschi e improvvisi (per esempio piegarsi per raccogliere qualcosa).
- Gli alimenti che possono aumentare l'acidità gastrica sono: caffè, tè, cioccolato, agrumi, pomodoro, latte.

## **PER INFORMAZIONE ALLA STAMPA**

Ufficio stampa Osservatorio Nutrizionale Grana Padano

Marco Fanini

Telefono: 339-6668750

e-mail: [m.fanini@oscbologna.com](mailto:m.fanini@oscbologna.com)

sito internet: [www.osservatorio.granapadano.it](http://www.osservatorio.granapadano.it)