

DIETA E MENU PER REFLUSSO GASTROESOFAGEO

Il reflusso gastroesofageo consiste nel rigurgito del contenuto gastrico all'interno del lume esofageo.

Se la valvola che separa l'esofago dallo stomaco (chiamato sfintere esofageo inferiore) non funziona correttamente, il contenuto dello stomaco che si trova nell'addome (dove la pressione è positiva) può risalire lungo l'esofago nel torace (dove la pressione è negativa). Il sintomo più comune è il bruciore, a livello dello stomaco o dietro lo sterno; ci possono anche essere sintomi aspecifici, come raucedine o tosse cronica. Esistono numerose cause di reflusso gastroesofageo. Il sovrappeso, soprattutto se caratterizzato da depositi di grasso addominale, può avere un ruolo importante. Infatti, l'accumulo di grasso comporta un aumento della pressione all'interno del compartimento addominale e quindi dello stomaco, che tende a spingere il contenuto gastrico verso l'alto. Altre condizioni che possono contribuire alla malattia da reflusso gastroesofageo sono rappresentate da: fumo di sigaretta, alcune malattie neurologiche autoimmuni, assunzione cronica di alcuni farmaci, stress. La malattia da reflusso gastroesofageo può comportare delle complicanze quali esofagite, ulcera esofagea e metaplasia di Barrett; pertanto è importante rivolgersi al proprio medico per effettuare una diagnosi, indagare le cause e valutare la necessità di intraprendere una terapia farmacologica. Alcuni comportamenti e alimenti possono predisporre o aggravare la sintomatologia da reflusso, aumentando l'acidità gastrica e/o favorendo il rilascio dello sfintere esofageo inferiore.

RACCOMANDAZIONI DIETETICHE GENERALI

- Evitare i pasti abbondanti, preferendo pasti piccoli e frequenti.
- Privilegiare un'alimentazione a basso contenuto di grassi.
- Evitare cibi e bevande troppo calde o troppo fredde.
- Evitare primi piatti in brodo e l'assunzione di abbondanti quantità di liquidi durante i pasti. I liquidi vanno sorseggiati lentamente nel corso della giornata.
- Mangiare lentamente, masticando con calma i bocconi.

*I tre capitoli che seguono indicano gli alimenti non consentiti, consentiti con moderazione, consentiti e consigliati in caso della patologia indicata. Nel seguire le indicazioni si deve però tenere conto che, per ottenere una corretta ed equilibrata alimentazione che fornisca all'organismo tutti i nutrienti di cui necessita, occorre assumere la giusta **quantità** (porzione) dell'alimento e rispettare le **frequenze** con le quali alcuni alimenti debbono essere consumati, giornalmente o settimanalmente, all'interno di uno schema alimentare personalizzato. L'alimentazione della giornata deve rispettare il **bilancio energetico** di ciascuno e l'energia introdotta deve essere uguale a quella spesa per non aumentare il rischio di **sovrappeso, obesità ma anche di malnutrizione**.*

ALIMENTI NON CONSENTITI

- Cibi fritti, piatti già pronti (perché per la loro preparazione sono spesso utilizzati molti grassi).
- Salse con panna, sughi con abbondanti quantità di olio, margarina, burro, strutto dolci con creme.
- Carni molto cotte: stracotti, gulasch, bolliti, ragù.
- Grasso visibile della carne e degli affettati.
- Superalcolici.

ALIMENTI CONSENTITI CON MODERAZIONE

Attenzione: allo scopo di evitare carenze nutrizionali, è opportuno che siano limitati, tra gli alimenti sottoelencati, solo quelli che effettivamente il paziente rileva essere associati alla comparsa o al peggioramento dei sintomi di reflusso.

- Alimenti integrali.
- Cioccolato, agrumi e succo d'agrumi, pomodoro (soprattutto crudo) e succo di pomodoro, cipolla, peperoni, aglio, peperoncino, pepe, menta.
- Caffè anche decaffeinato, tè, bevande gassate.
- Vino (massimo 2 bicchieri al giorno per i maschi, 1 per le femmine).

ALIMENTI CONSENTITI E CONSIGLIATI

- Frutta e verdura (almeno una porzione a pasto, nei casi più gravi prevalentemente cotta o frullata), acqua (non meno di 1,5 litri al giorno).
- Latte o yogurt scremati o parzialmente scremati.
- Formaggi: primo sale, fiocchi di latte, mozzarella di vacca, oppure formaggi parzialmente decremati come il Grana Padano DOP.
- Carne di pollo, tacchino, coniglio, vitello, maiale (scegliere tagli più magri).
- Pesce: branzino, sogliola, orata, merluzzo (limitare il consumo di pesci grassi come salmone, capitone, anguilla).
- Molluschi e crostacei (consumo limitato massimo 1 volta a settimana).
- Prosciutto crudo, cotto, speck, bresaola, affettato di tacchino/pollo.
- Uova (non fritte).
- Olio extra-vergine di oliva a crudo.

REGOLE COMPORTAMENTALI

- Smettere di fumare. Fumando s'ingerisce una notevole quantità di aria, che può favorire il reflusso.
- Evitare di indossare cinture o abiti molto stretti in vita perché aumentano la pressione sull'addome, facilitando il reflusso.
- Evitare di sdraiarsi subito dopo i pasti. Dopo mangiato, bisognerebbe aspettare almeno due o tre ore prima di coricarsi.
- Evitare di svolgere attività fisica a stomaco pieno, soprattutto se si tratta di esercizi che impegnano la muscolatura addominale.
- Alzare la parte anteriore del letto di 10-15 cm, in quanto aiuta a mantenere l'esofago in posizione verticale anche quando si è sdraiati e impedisce quindi la

risalita di materiale acido dallo stomaco. Evitare di utilizzare pile di cuscini, perché così facendo si assume una posizione che incrementa la pressione sull'addome.

- In presenza di sovrappeso od obesità, è opportuno ridurre gradualmente il peso e la circonferenza addominale attraverso un'alimentazione ipocalorica ed equilibrata, associata ad un regolare esercizio fisico, sempre sotto controllo medico.

Ricette consigliate

[Insalata fantasia](#)

[Sedani ai broccoli, cavolfiore e ricotta](#)

[Tagliatelle verdi con zucca](#)

[Straccetti di manzo con insalate cotte](#)

[Branzino al trito di basilico con le verdure](#)

[Branzino al sale in salsa di rosmarino](#)

[Strudel di pesce con verdure](#)

[Tortellini in brodo](#)

[Sformatini di melanzane e lonza di maiale](#)

[Sedano farcito](#)

Avvertenze: i consigli dietetici forniti sono puramente indicativi e non debbono essere considerati sostitutivi delle indicazioni del medico, in quanto alcuni pazienti possono richiedere adattamenti della dieta sulla base della situazione clinica individuale.

Autori

[Dott.ssa Erica Cassani, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione](#)

[Dott.ssa Laura Iorio, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione](#)