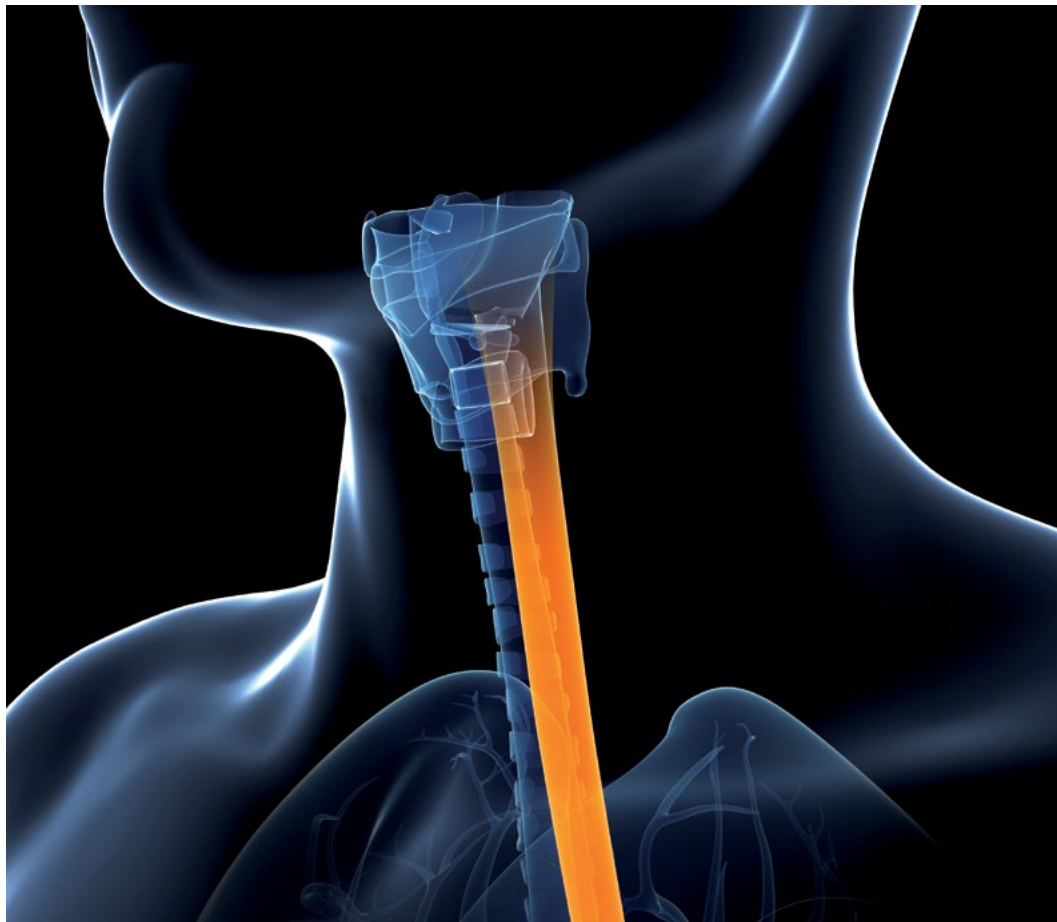


## LA DIETA DEL REFLUSSO GASTRO-ESOFAGEO E DELL'ERNIA IATALE

Giorgio Pitzalis



Il reflusso gastroesofageo è un evento comune in ogni soggetto e non deve essere considerato come una malattia a meno che non dia origine a sintomi e/o complicazioni. Il reflusso avviene perché gli acidi gastrici “risalgono” all’interno della parte inferiore dell’esofago creando una continua irritazione della mucosa.

I sintomi sono molto fastidiosi: dolori, bruciori, crampi, sensazione di oppressione, tanto da far pensare a una crisi cardiaca. Questi disturbi si aggravano se il paziente ha l’abitudine di sdraiarsi appena dopo aver mangiato o se aumenta la pressione addominale come, ad esempio, indossare vestiti troppo stretti o cinture. Il bruciore compare di solito 30-60 minuti dopo il

pasto. A volte i dolori si irradiano dietro la nuca, il braccio o, posteriormente, dietro la schiena. Di frequente i sintomi del reflusso-gastroesofageo sono derivati dall’ernia iatale, che consiste nella risalita di parte dello stomaco all’interno della gabbia toracica. Questa condizione può essere determinata e favorita da un eccesso ponderale. In questo caso la perdita di peso è il primo consiglio da seguire. Infatti la maggioranza delle persone migliorano con il semplice dimagrimento.

Un altro accorgimento per ridurre la sintomatologia è quello di tenere sollevata la testa mentre si dorme, meglio ancora disporre un rialzo di pochi centimetri in corrispondenza della

testiera del letto.

Altro responsabile del reflusso gastro-esofageo è un microrganismo spiraliforme, *Helicobacter pylori*, che può determinare gastroesofagite. Il persistere nel tempo di reflusso di sostanze acide comporta l'infiammazione dell'esofago e quindi l'esofagite. Il sintomo classico è il bruciore.

Anche per l'esofagite valgono alcune regole dietetiche molto importanti. Per prima cosa, occorre assolutamente evitare gli alimenti che procurano bruciore. Per prevenire poi la distensione dello stomaco occorre mangiare poco e spesso. Niente alcol e bevande con caffeina (caffè, the, coca-cola). E, soprattutto, niente cioccolato, perché contiene teobromina, sostanza irritante.

I fumatori che soffrono di tali disturbi, sarà meglio che dimentichino le sigarette: la nicotina è un agente irritante della mucosa dell'esofago e dello stomaco. Le regole da seguire sono esattamente le stesse dell'ernia iatale: evitare gli alimenti troppo grassi perché riducono la pressione dello sfintere esofageo, non coricarsi subito dopo il pasto, non usare vestiti stretti o cinture, fasce, ecc.

È importante curare bene il reflusso gastroesofageo e la conseguente esofagite, la quale a sua volta può portare a problemi più seri come il restringimento esofageo. Quest'ultimo è dovuto all'erosione da parte degli acidi che arriva ad ulcerare l'esofago. La cicatrice che si forma è tanto spessa da restringere il diametro del tubo esofago con difficoltà del passaggio del bolo alimentare.

La lista degli alimenti denunciati dai pazienti come «corrosivi» è lunga: le spezie, gli agrumi, menta, i succhi di frutta, il vino, i superalcolici, il caffè sono tra i più comuni, ma non è facile selezionarli; per ogni individuo che accusa acidità o «bruciore di stomaco» c'è una lista personalizzata. Per questo motivo è difficile suggerire una dieta standard. Il soggetto stesso deve individuare e poi eliminare quegli alimenti che gli procurano la sintomatologia dolorosa.

Anche il latte può causare crampi e distensione addominale, ma probabilmente ciò è dovuto

to a un'intolleranza al lattosio. Un accorgimento che vale per tutti, invece, è quello di bere poco durante i pasti, e aumentare l'introito di liquidi bevendo a *piccoli sorsi* tra un pasto e l'altro, in modo che lo stomaco non si dilati. Cibi e bevande troppo freddi o troppo caldi sono da evitare. Frequente è anche la presenza di stipsi che fa aumentare la pressione dell'addome, per cui buona norma è regolarizzare l'intestino facendo uso di fibre vegetali.

È chiaro che, oltre alle regole dietetiche, deve essere applicata la terapia farmacologica se i disturbi dovessero permanere. Ecco quindi riassunte le norme che possono essere consigliate in caso di reflusso gastro-esofageo ed ernia iatale:

- 1) consumare piccoli pasti e masticare a lungo: quantità elevate di cibo, infatti, provocano la distensione delle pareti dello stomaco contribuendo, in questo modo, ad aumentare la pressione contro lo sfintere esofageo e il conseguente reflusso;
- 2) evitare alcol, intingoli, cioccolato e menta, i quali favoriscono il rilassamento dello sfintere esofageo, ma anche agrumi, pomodori, pepe, spezie, caffè e bevande gassate che irritano le pareti dell'esofago;
- 3) dopo i pasti, aspettare 2-3 ore prima di coricarsi, cosicché lo stomaco possa svuotarsi almeno parzialmente;
- 4) dormire con la testa sollevata rispetto al corpo, in modo che la forza di gravità impedisca alle secrezioni acide dello stomaco di rifluire nell'esofago;
- 5) in condizioni di sovrappeso è bene dimagrire, così da ridurre la pressione che l'addome esercita sullo stomaco quando si è coricati;
- 6) non fumare: l'inalazione di nicotina può provocare il rilassamento dello sfintere esofageo;
- 7) evitare di indossare vestiti stretti.
- 8) bere preferibilmente a fine pasto e tra un pasto e l'altro: acqua naturale, acque minerali alcaline (tipo Uliveto, Fabia, ecc.) non addizionate di anidride carbonica, caffè d'orzo, camomilla, thè deteinato, karkadé. ■