

DISPEPSIA / REFLUSSO GASTRO- ESOFAGEO



La dispepsia è una condizione clinica caratterizzata da fastidio o franco dolore allo stomaco, nausea, senso di gonfiore e frequenti eruttazioni, soprattutto dopo i pasti. Diverse possono esserne le cause: stress, situazioni di disagio psicologico, cattive abitudini alimentari, pasti frettolosi e a base di cibi non facilmente digeribili e patologie del tratto digerente. Tra queste, la più frequente è il reflusso gastro-esofageo. Il reflusso gastro-esofageo si verifica quando il cibo parzialmente digerito dallo stomaco ritorna in esofago, superando la valvola che separa questi due organi. Il contenuto gastrico è acido e il suo contatto con la parete dell'esofago provoca un forte senso di bruciore retrosternale, molto fastidioso se non addirittura invalidante. La terapia del reflusso, oltre

che una dieta adatta, prevede alcune norme comportamentali: non coricarsi prima di un paio d'ore dall'ultimo pasto, controllare il peso corporeo e astenersi totalmente dal fumo.

ALIMENTI CONSIGLIATI

Frutta mele, pere, frutti di bosco, anguria, pesche, banane, albicocche **Verdura/ortaggi** in genere crudi o cotti **Legumi** in genere **Carne** carni bianche cotte alla piastra, ai ferri o al vapore, senza condimenti aggiunti, eliminando la pelle prima della cottura **Pesce** qualsiasi varietà, bollito, alla griglia o al forno **Latte e derivati, formaggi/latticini** formaggi light, latte scremato **Cereali** pane, pasta, crackers e fette biscottate, preferibilmente da farine integrali **Dolci e snack** prodotti da forno e biscotti non elaborati, gelato alla frutta, marmellate **Condimenti** olio extravergine di oliva (non più di un cucchiaino da tè per due volte al giorno), spezie, erbe, succo di limone, aceto.

ALIMENTI SCONSIGLIATI (da assumere con moderazione) **Frutta** agrumi **Verdura/ortaggi** pomodoro **Carne** prosciutto crudo, carne rossa, preferire tagli magri **Pesce** crostacei, frutti di mare **Uova** **Dolci e snack** gelato alle creme **Condimenti** sughi elaborati e cotti a lungo **Bevande** vino rosso (un bicchiere, a pranzo), caffè, tè, bevande gassate.

ALIMENTI VIETATI

Carne insaccati, wurstel, salsicce **Dolci e snack** cioccolato **Condimenti** cibi fritti, peperoncino, pepe e cibi piccanti, cibi in salamoia e conserve sotto sale, sughi e condimenti pronti, menta, strutto, lardo, panna, margarina, oli vegetali diversi dall'extravergine di oliva **Bevande** alcolici.