

DAL NOSTRO LABORATORIO



Reflusso gastro-esofageo

SCHEDA CONSIGLIO

Reflusso gastro-esofageo

Il reflusso gastro-esofageo è un fastidio sempre più comune e frequente nel mondo occidentale, a causa della nostra alimentazione e del nostro stile di vita.

Esso spesso si manifesta con bruciore a livello dello sterno, rigurgito acido, tosse cronica, raucedine e mal di gola, **fastidi che spesso si presentano durante la notte** disturbando il sonno.



Alimenti sconsigliati

Caffè, tè, cibi fritti, piatti grassi o molto conditi, arrostiti, dolci ricchi di grassi (burro, margarina, panna), conserve di pomodoro, cibi piccanti, spezie, alcolici, bevande gassate, succhi e spremute di frutta, sottaceti, aglio, cipolla, menta, pepe.



Alimenti consigliati

Latte scremato, caffè d'orzo, yogurt magri, marmellata, miele, pane, pasta e riso, minestre, zuppe, crackers, grissini, carne magra ai ferri o bollita, pesce (non frittura), ricotta, **prosciutto crudo e cotto, speck, bresaola**, patate, legumi, verdura (preferibilmente cotta), carote, cavolo, piselli, broccoli, fagiolini.



Consigli alimentari

- **Non fare pasti abbondanti**, ridurre i cibi grassi piccanti e speziati.
- **Evitare o ridurre l'uso di aceto** per condire gli alimenti.
- **Astenersi dal bere caffè, tè e bevande gassate.**
- **Masticare a lungo i bocconi.**



Consigli sullo stile di vita

- Non fumare ed evitare bevande alcoliche.
- **Non assumere la posizione distesa dopo aver mangiato.**
- Evitare cinture o indumenti stretti sull'addome.
- Se in sovrappeso dimagrire di alcuni chili.
- **Fare attività fisica** regolare ma non troppo intensa.

