

Esofagite da reflusso

L'esofagite è un'infezione dell'esofago dovuta alla risalita di piccole quantità di succhi gastrici, acidi, al suo interno. Può non essere dolorosa o, più probabilmente, causare un bruciore nella regione dello stomaco, con tendenza a salire verso l'alto. A volte può esserci risalita di acido fino alla bocca.

Le raccomandazioni in generale sono le seguenti:

- Evitare di mangiare prima di coricarsi (attendere almeno qualche ora);
- evitare di distendersi poco dopo aver mangiato, ovvero niente riposini;
- favorire la digestione con qualche passo dopo il pasto;
- evitare di piegarsi in avanti dopo i pasti;
- preferire pasti leggeri e ben frazionati ai pasti abbondanti;
- abolire il fumo ed evitare i locali fumosi, soprattutto alla sera;
- in caso di sovrappeso ridurlo al più presto;
- nei casi più gravi, alzare la testata di 10-15 cm;
- favorire gli alimenti semplici, evitando i grassi, i fritti, gli speziati gli elaborati.

Cibi da eliminare o ridurre, distinti per categorie:

latticini: latte intero e formaggi stagionati;

pane e pasta: nessuna limitazione;

carne: quella grassa;

pesce: quelli affumicati, sotto sale o sott'olio,

salumi e insaccati: tutti escluso crudo e cotto magri e bresaola;

uova: nessuna limitazione;

verdure: nessuna limitazione;

frutta: nessuna limitazione, valutare personalmente gli agrumi;

condimenti: condimenti di origine animale, margarina e dado;

bevande: alcolici, bibite ed acqua gassata, succhi di agrumi e di pomodoro;

dolci: bevande, gelati e caramelle alla menta, prodotti a base di cioccolato, specie al latte;

Cibi permessi, distinti per categorie:

latticini: latte non intero, formaggi freschi non fermentati;

pane e pasta: nessuna limitazione;

carne: vitello, manzo, pollo, coniglio, tacchino...magri;

pesce: fresco;

salumi e insaccati: prosciutto crudo e cotto magri e bresaola;

uova: nessuna limitazione;

verdure: nessuna limitazione;

frutta: nessuna limitazione, valutare personalmente gli agrumi;

condimenti: olio d'oliva o extravergine;

bevande: acqua naturale;

dolci: biscotti.