



Acidità di stomaco e Reflusso gastrico

La dieta

Il bruciore di stomaco dopo cena è il sintomo più classico del reflusso, spesso causato da ciò che si mangia o si beve; quindi, è necessaria un'attenzione particolare alla dieta abituale, cercando anche di tenere sotto controllo il peso. Una dieta più ricca di ortaggi e frutta freschi di stagione, ben bilanciata in nutrienti e calorie è la soluzione migliore e aiuta anche a non dover ricorrere ai medicinali.

Alimenti da ridurre	Alimenti da evitare
latte e yogurt interi	cibi ricchi di grassi saturi (salumi e insaccati, formaggi fermentati, strutto, lardo, panna da cucina, burro, carni rosse grasse, dolci elaborati con burro e creme a base di uova)
formaggi grassi, cremosi e fermentati	cotture speziate, elaborate, a temperature elevate o prolungate (fritti, soffritti, brodi, brasati, bolliti e stracotti, con vino e spezie irritanti)
	vino bianco frizzante e alcol in generale
	the e caffè
	bevande ghiacciate, colorate e gasate
	succo di pomodoro, senape, ketchup, mostarda
	agrumi, spremute, succhi di frutta
	cioccolato

Chiedi sempre una dieta personalizzata a un professionista.



Stile di vita

Quando l'acidità è un disturbo cronico, si deve:

- evitare pasti abbondanti;
- mangiare a orari regolari;
- frazionare l'assunzione dei cibi in almeno 5 pasti al giorno (prima colazione nutriente – spuntino del mattino – pranzo – spuntino del pomeriggio – cena leggera);
- consumare i pasti in ambiente tranquillo, possibilmente seduti e rilassati, masticando lentamente e concentrandosi sul pasto senza distrarsi in altre attività;
- evitare abiti, pantaloni e cinture troppo stretti che fanno aumentare la pressione all'interno dell'addome;
- evitare i sonnellini post-prandiali o evitare di coricarsi subito dopo la cena che, in ogni caso, non dovrebbe essere abbondante;
- evitare il fumo, specie quello di sigarette;
- evitare lo stress.