



Ernia iatale

La dieta

Chi soffre di ernia iatale, durante la giornata, dovrebbe mangiare poco e spesso: almeno 3 pasti principali leggeri e due/tre spuntini, evitando il più possibile i pasti abbondanti, specie se ricchi di grassi poiché allungano il tempo di permanenza del cibo all'interno dello stomaco, aumentando la possibilità del reflusso dell'acido gastrico.

Alimenti da consumare con moderazione	Alimenti da evitare
latte e yogurt	caffè
formaggi (soprattutto grassi, fermentati, stagionati)	cioccolato
brodi di carne	sciroppi alla menta
spezie (pepe, peperoncino, curry, noce moscata)	frutta acidula (agrumi)
	peperoni
	cipolle
	salse con panna e uova
	cotture elaborate (fritti, soffritti, stufati, sughi)

Chiedi sempre una dieta personalizzata a un professionista.

Stile di vita

In generale per il bruciore di stomaco si consiglia di:

- Lasciar passare almeno 2 o 3 ore dalla cena prima di coricarsi;
- Bere di più, poiché la saliva e i liquidi proteggono la mucosa dell'esofago dai succhi acidi dello stomaco;



COUNSELLING

- Evitare di chinarsi, di fare esercizi per gli addominali, di indossare cinture strette e ventriere, per non aumentare la pressione sull'addome e provocare il reflusso;
- Tenere sotto controllo il peso, poiché sovrappeso e obesità aumentano la pressione sull'addome;
- Non abusare di alcuni farmaci, specie antinfiammatori e antidolorifici, tranquillanti, antidepressivi; per tutti questi medicinali è sempre meglio chiedere al medico se possono provocare fastidi allo stomaco;
- Evitare o smettere di fumare, poiché il fumo e la secchezza orale favoriscono il reflusso acido;
- Alzare la testata del letto o dormire con un paio di cuscini sotto la testa evitando di dormire in pancia in giù.

Un'adeguata attività fisica è sempre salutare. Può bastare anche una breve passeggiata dopo i pasti ogni giorno, meglio in orari in cui il clima non è troppo freddo o troppo caldo.