



Reflusso gastroesofageo

Nome patologia e definizione

Il termine GERD (Gastro Esophageal Reflux Disease) indica una serie di disturbi dovuti alla risalita dei succhi gastrici acidi dello stomaco verso l'esofago, generalmente dovuta a una minore tenuta dello sfintere esofageo inferiore (LES). Se si protrae nel tempo può causare un'erosione della mucosa esofagea (esofagite).

Può colpire chiunque, soprattutto se si tratta di episodi isolati: uomini, donne e bambini, ma anche lattanti (rigurgito di latte acido poco dopo la poppata). La gravidanza e l'obesità possono favorirne la comparsa. Nell'adulto, il reflusso può presentarsi durante il giorno, soprattutto dopo pasti particolarmente abbondanti e ricchi di grassi, annunciato da un tipico bruciore dietro lo sterno (pirosi gastrica). Tuttavia, è più frequente nelle ore notturne, poiché il clinostatismo fa aumentare la pressione che lo sfintere esofageo inferiore deve esercitare per evitare il reflusso.

Per la diagnosi differenziale è bene ricordare che il 50% dei pazienti con dolore al torace, non di origine cardiaca, il 78% di quelli con raucedine cronica e l'82% di quelli con asma, di origine non allergica, deve questi sintomi al reflusso acido.

Gli accertamenti strumentali, necessari solo in caso di cronicità del disturbo, sono:

- Esofago-gastro-duodeno-scopia
- pH metria.

Linee guida

<https://www.aifa.gov.it/-/nuove-linee-guida-nice-sul-trattamento-del-reflusso-gastroesofageo>

<https://www.recentiprogressi.it/archivio/411/articoli/4884/>

Obiettivo della dieta

In una buona parte dei casi di reflusso acido la spina irritativa è l'alimentazione abbondante e troppo ricca di grassi e di sostanze irritanti.



La dieta controllata risolve la pirosi nella maggior parte dei casi sporadici di reflusso; quando necessitano i farmaci (antiacidi e soprattutto inibitori della pompa protonica) la dieta comunque riduce l'impiego di questi.

Dietoterapia - principi

La dieta sarà mirata alla riduzione delle secrezioni acide gastriche:

- Dieta isocalorica e ipolipidica;
- Nel caso di sovrappeso, dieta ipocalorica con restrizione dei grassi saturi.

Alimenti da consigliare

- Latte scremato, yogurt magro e formaggi freschi;
- Carni bianche;
- Condimenti leggeri da utilizzare a crudo (olio extravergine di oliva);
- Succhi di frutta poco acidi (mela, pera);
- Verdure cotte lessate o al vapore.

Alimenti da evitare

- Carni e pesci conservati;
- Formaggi fermentati e stagionati;
- Condimenti elaborati, troppo ricchi e troppo salati o speziati;
- Bevande irritanti, gasate, ghiacciate, a base di the, caffeina e cola;
- Alimenti troppo freddi o troppo caldi;
- Alimenti poco cotti o lievitati;
- Vino bianco, aceto;
- Salamoie e creme a base di uova;
- Ortaggi e frutti aciduli (pomodori, peperoni, agrumi, frutti di bosco, ananas), spremute di agrumi;
- Sottaceti.



Alimenti da ridurre

È meglio non esagerare con il latte (meglio se scremato e non bollente). Lo yogurt e i formaggi sono tollerati ma meglio quelli freschi e magri; vanno evitati i formaggi troppo stagionati e fermentati, soprattutto a cena.

Annotazioni

È importante abbinare la dietoterapia e la farmacoterapia all'attività fisica, anche moderata purché regolare e costante. Niente fumo.

Frequenza pasti consigliata

Frequenza pasti consigliata: 4-6

Pasti leggeri e spuntini frazionati nella giornata.