



Ernia iatale

Nome patologia e definizione

L'ernia iatale è una patologia piuttosto diffusa dato che colpisce in media circa il 15% degli italiani.

Se ne distinguono tre tipi, a seconda della parte di stomaco erniata nel torace:

1. **Da scivolamento:** è la forma più comune, di solito sono ernie piccole e normalmente non causano problemi né sintomi;
2. **Fissa (paraesofagea):** in questo caso la parte superiore dello stomaco rimane intrappolata nella cassa toracica. Anche in questa situazione i sintomi possono essere trascurabili, ma con maggiore probabilità di complicanze esofagee;
3. **Complicata o mista:** è rara e può assumere diverse forme; nella forma estrema tutto lo stomaco forma un'ernia nella cassa toracica. È molto probabile che sia necessaria una cura, che spesso comporta l'intervento chirurgico.

La diagnosi certa è endoscopica.

Linee guida

Geoffrey P Kohn et al., This document was reviewed and approved by the Board of Governors of the Society of American Gastrointestinal and Endoscopic Surgeons (SAGES) in Apr 2013.

<https://www.sages.org/publications/guidelines/guidelines-for-the-management-of-hiatal-hernia/?format=pdf>

Obiettivo della dieta

La dieta è importante per evitare danni alla mucosa esofagea.

Nel caso dell'ernia da scivolamento, spesso asintomatica, la dieta può bastare per evitare i trattamenti farmacologici e le complicanze.

In ogni tipo di ernia iatale, una dieta sana e bilanciata è indispensabile per contenere il peso corporeo e si abbina ai farmaci o al trattamento chirurgico, secondo i casi.

Da tenere sotto controllo:



- il peso corporeo del paziente,
- l'eventuale anemia,
- le possibili carenze.

Dietoterapia - principi

- ✓ Dieta ipocalorica o isocalorica, secondo il peso.
- ✓ Pasti piccoli e frequenti.
- ✓ Alimentazione adeguata a tamponare la secrezione acida gastrica.

Alimenti da consigliare

- Frutta e verdura, ogni giorno frazionata in piccole quantità alla volta e preferibilmente cotta.
- Pane, pasta e riso in quantità adeguate al peso.
- Carni bianche e pesce.

Alimenti da evitare

- Alcol;
- Caffè;
- Cioccolato;
- Frutta acidula (come gli agrumi);
- Cipolle, peperoni;
- Alimenti piccanti in genere (spezie irritanti come pepe, peperoncino, curry e noce moscata, possono peggiorare l'acidità gastrica);
- Sciroppi alla menta, in quanto tende ad aumentare l'acidità gastrica;
- Preparazioni e cotture troppo elaborate (fritti, soffritti, stufati, sughi o salse con panna e uova).

Alimenti da ridurre

- Latte e derivati;
- Brodi di carne.



SCHEDA SINOTTICA

Frequenza pasti consigliata

4-6

Pasti leggeri e spuntini frazionati nella giornata.

Annotazioni

Istruire il paziente allo svolgimento di un'adeguata attività fisica, atta soprattutto a favorire la digestione.