

Come evitare il fastidioso reflusso gastroesofageo

Controllo dei sintomi della malattia da reflusso gastroesofageo.

Cos'è la malattia da reflusso gastroesofageo (MRGE)?

Il reflusso gastroesofageo si verifica quando il contenuto gastrico, acido, risale nell'esofago. Il reflusso può provocare diversi sintomi che portano alla diagnosi di malattia da reflusso gastroesofageo (MRGE).

In presenza di reflusso gastroesofageo, il cardias (la valvola situata tra l'esofago e lo stomaco) sviluppa una disfunzione che permette il reflusso del bolo alimentare e dei succhi gastrici nell'esofago.

Il reflusso può essere causato anche dalla presenza di un'ernia iatale, ovvero una protrusione di una parte dello stomaco dalla cavità addominale alla cavità toracica a causa di un difetto a livello del diaframma.

Come evitare il fastidioso reflusso gastroesofageo

Quali sono i sintomi?

Nella maggior parte dei casi, il reflusso coinvolge solo una quantità ridotta di succhi gastrici ed è asintomatico. In tal caso, non è preoccupante.

Il reflusso viene curato solo quando evidenzia sintomi che provocano fastidi quotidiani o interferiscono con la vita di tutti i giorni.

Quali sono i segni della malattia da reflusso gastroesofageo?

- * Bruciore, acidità o irritazione a livello della bocca dovuta alle sostanze acide che risalgono dallo stomaco
- * Nausea
- * Diarrea
- * Dolore e/o difficoltà a deglutire
- * Tosse cronica dopo i pasti o in posizione distesa
- * Dolore toracico
- * Infiammazione della gola (laringite o faringite)
- * Asma
- * Disturbi otorinolaringoiatrici (a orecchi, naso e gola), quali sinusite ricorrente od otite
- * Erosione dentale

Come posso evitare il reflusso gastroesofageo?

- * Consumando pasti leggeri a basso contenuto di grassi, soprattutto la sera.
- * Mangiando con calma e masticando lentamente.
- * Dimagrendo, se si è in sovrappeso.
- * Evitando bevande gassate, in quanto le bolle aumentano la pressione esercitata sul contenuto dello stomaco e favoriscono il reflusso dei succhi gastrici.

- * Riducendo l'assunzione di sostanze liquide (bevande, zuppe ecc.) prima di coricarsi.
- * Riducendo il consumo di cioccolato, caffeina, spezie, bevande alcoliche e tabacco.
- * Evitando di piegarsi in avanti, soprattutto immediatamente dopo i pasti.
- * Evitando di indossare indumenti eccessivamente stretti.
- * Lasciando trascorrere almeno due ore tra la cena ed il momento di coricarsi.
- * Assicurandosi che, in posizione coricata, la testa risulti sollevata di 12 cm rispetto al piano del letto.
- * Riducendo lo stress. Lo stress è un fattore scatenante del reflusso.

La malattia da reflusso gastroesofageo può provocare sintomi che condizionano pesantemente lo stile di vita. Se si ritiene di avere qualcuno dei sintomi indicati, chiedere consiglio al proprio medico.

Redazione a cura di "Malice & Co. (Francia)". Traduzione e revisione a cura del Dott. Fabio Pilato.

Informazioni relative al documento

Data di creazione: **24/03/11**