

Reflusso gastroesofageo

I migliori Rimedi e l'alimentazione
consigliata



Indice

- Cos'è il reflusso gastroesofageo?
- Cause del reflusso gastroesofageo
- il reflusso gastroesofageo è ereditario?
- Si può guarire definitivamente dal reflusso gastroesofageo?
- Alimentazione che può causare il reflusso gastroesofageo
- Rimedi della nonna naturali al reflusso
- Conclusioni, giudizio finale

**Reflusso
Gastroesofageo :
rimedi e
alimentazione
consigliata**

Cos'è il reflusso gastroesofageo?

Cosa è questo tanto discusso reflusso gastroesofageo? Quando si verifica esattamente? Il reflusso gastroesofageo si verifica il più delle volte quando il contenuto presente all'interno dello stomaco ritorna in esofago, ovvero nel tubo muscolare che convoglia cibi e liquidi dalla bocca allo stomaco niente di particolarmente complicato da capire.

In poche parole, i succhi digerenti gastrici contengono acidi. Gli acidi gastrici del reflusso, a contatto con la

parte dell'esofago, possono a lungo andare causare una sensazione fastidiosa di bruciore di stomaco rendendovi l'intera giornata un vero e proprio inferno senza fine.

Il bruciore di stomaco sicuramente non è bello e ne soffrono moltissimi italiani, il tutto è conosciuto anche con il nome di indigestione acida, una sorta di brutta sensazione di bruciore continua in mezzo al torace che non tende ad andare via facilmente, esattamente dietro lo sterno, o nella parte alta dell'addome - l'area tra il petto e i fianchi più precisamente -.

La malattia da reflusso gastroesofageo (MRGE) è invece una forma più grave, cronica o di durata prolungata, di

reflusso. Se i sintomi per un motivo o l'altro dovessero verificarsi più di due volte alla settimana per 2-3 settimane prolungate di seguito si deve assolutamente prima di fare visite contattare il medico di base urgentemente, perché potrebbe trattarsi di malattia da reflusso e c'è poco da scherzaci su, condizione che esponde il paziente a potenziali complicazioni da cui uscirne non è un gioco da ragazzi.

Sintomi del reflusso gastroesofageo

A seconda dell'individuo che ne è colpito il reflusso gastrofageo può portare sintomi diversi. I più riconosciuti ad oggi sono i seguenti:

- Sensazione di nodo alla gola con difficoltà alla deglutizione.
- Difficoltà digestive, nausea.
- Laringite cronica, tosse, raucedine, abbassamento della voce.
- Singhiozzo.
- Asma.
- Dolore toracico (simile a quello di natura cardiaca)
- Otite media.
- Insonnia.

I sintomi spesso e volentieri tendono a comparire maggiormente e peggiorare nel corso della notte, perché estremamente favoriti dalla posizione orizzontale, andando a disturbare e non poco il sonno e potenzialmente

compromettendo seriamente in maniera importante la qualità di vita del soggetto che ne è sfortunatamente colpito.

Ad oggi sicuramente uno dei sintomi più comune di tutti del reflusso gastroesofageo è un fortissimo bruciore che si sente più o meno al petto, che spesso diventa un dolore a tutti gli effetti che da sopportare è difficile.

Cause del reflusso gastroesofageo

Il reflusso gastroesofageo è una comunissima sintomatologia caratterizzata prevalentemente dalla risalita improvvisa e anomala dei succhi gastrici all'interno dell'esofago. Normalmente gli alimenti che si mangiano e vengono ingeriti, in seguito alla deglutizione, passa tramite un canale, per l'appunto chiamato esofago, che conduce il bolo alimentare all'interno dello stomaco; in questo preciso punto l'ambiente acido consente la digestione dei cibi, il cui assorbimento avviene

nell'intestino anch'esso molto delicato per diversi aspetti. Nei soggetti con reflusso gastroesofageo si assiste ad un movimento opposto: alimenti e succhi gastrici tengono a risalire dallo stomaco nell'esofago. Quest'ultimo organo di cui vi stiamo parlando non ha alcun sistema di protezione contro l'acido cloridico prodotto dallo stomaco stesso e per questa semplice motivazione l'irritazione dell'epitelio dell'esofago causa un forte senso di bruciore improvviso in posizione retrosternale e dolori alla deglutizione, oltre a favorire un innalzamento non indifferente della carie - tutto ciò accade per una corrosione dello smalto dei denti ad opera degli acidi gastrici che salgono di

continuo, conati di vomito dopo aver ingerito qualsiasi alimento, sensazioni continue di eruttazioni acide che creano disagi seri se in presenza di pubblico e molto altro.

- Andando a dare uno sguardo ai fattori di rischio più comuni includono:
- obesità,
- condizioni di secrezione gastrica aumentata,
- gravidanza,
- fumo,
- alcol,
- ernia iatale

il reflusso gastroesofageo è ereditario?

Un'altra delle popolari ricerche che fanno le persone che credono di soffrire di reflusso gastroesofageo è la seguente: è ereditario oppure no? Può veramente essere ereditaria? Ha qualche componente genetici? Qualche membro della famiglia ne ha mai sofferto o si può essere più semplicemente predisposti a sviluppare la condizione? Non allarmatevi, perché la risposta è no! Tutto dipende da individuo a individuo.

Si può guarire definitivamente dal reflusso gastroesofageo?

quanto tempo ci vorrà per guarire dal reflusso acido? E' importantissimo prima di tutto trattare il reflusso acido prima che va a causare gravissime complicazioni. Tuttavia, il tipo di trattamento e quanto tempo ci vorrà per guarire dal fastidiosissimo riflesso acido varia da soggetto a soggetto, come ben saprete non tutti siamo uguali e il

corpo risponde in maniera diversa. Questo, in poche parole, sta a significare che bisogna trovare la giusta opzione di trattamento che funziona per voi e non per tutti.

Se si vuole cercare di guarire del tutto esistono molte opzioni di trattamento. Ecco una semplice ripartizione dei metodi maggiormente utilizzati da chi soffre di reflusso gastroesofageo:

Medicina tradizionale - Esistono ad oggi tre principali farmaci usati per trattare e prevenire il reflusso acido e comprendono:

- *1. Antiacidi (IE Tums, Gaviscon, ecc) - agiscono nel profondo per*

neutralizzare l'acidità di stomaco e può essere benefico per chi soffre di bruciore di stomaco ogni tanto e non tutti i giorni;

- *2. Antagonisti del recettore H2 (IE Zantac, Pepcid, ecc) - riescono a neutralizzare l'acido dello stomaco andando così a bloccare le cellule di produrre acido ed è più forte di un antiacido. Il tutto risulta essere perfetto per coloro che soffrono di MRGE e non hanno complicazioni come le ulcere e l'esofago di Barrett;*
- *3. Inibitori della pompa protonica (IE Prilosec, Nexium, ecc) - una delle migliori soluzioni efficace a fermare la produzione di acido, da*

una grossa mano a guarire un esofago infiammato.

Assolutamente consigliate e perfette per chi soffre di reflusso gastroesofageo che hanno complicazioni.

Nonostante questi farmaci bisogna sottolineare che è ugualmente complicato stabilire quanto tempo ci vorrà per guarire dal reflusso acido quando si parla di medicina classica, perché diversi farmaci presenti ad oggi in circolazione sono destinati ad essere presi per il trattamento a lungo termine.

Alimentazione che può causare il reflusso gastroesofageo

Per chi ad oggi non ci avesse mai pensato la dieta ha un ruolo importantissimo nell'alleviare il più possibile o eventualmente scatenare a più non posso i sintomi di questo brutto problema che affligge tantissime persone che fa talmente male da essere scambiato per un principio di infarto.... non stiamo scherzando ma purtroppo è la

realtà.

Ci sono tantissime cose che possono far scattare il reflusso gastroesofageo. Prima di allungare la mano per prendere un barattolo di nutella e patatine fritte, bloccatevi un momento a pensare: se tutto ciò facesse venire bruciore di stomaco?

Anche se l'effetto ovviamente varia da persona a persona, in base ai tanti fattori e anche alla sensibilità personale, è possibile stilare delle regole base e generali che è bene conoscere. Ci sono infatti alimenti e bibite che, a causa di un altissimo tasso di acidità riescono senza problemi a innescare i sintomi della gastrite e del reflusso più di altri.

In altre circostanze può essere il semplice contenuto in grassi a rendere gli alimenti poco adatti ai pazienti con problemi di stomaco; anche cibi preziosi, come pistacchi e noci che tanto costano, sono purtroppo pieni di grassi che, per quanto di elevato valore biologico siano, possono vistosamente rallentare i tempi di svuotamento gastrico e aumentare il rischio di sviluppare sintomi molto fastidiosi.

Molte testimonianze rilasciate ad oggi hanno più volte confermato che bloccare l'eccessivo consumo dei cibi più problematici è in grado di abbassare notevolmente la frequenza e l'intensità

degli attacchi più brutti; è in conclusione bene rammentare che i fattori legati al bruciore di stomaco sono molti e comprendono anche:

- *consumo di alcol,*
- *gravidanza,*
- *ernia iatale,*
- *fumo,*
- *determinati medicinali*

Chi purtroppo soffre di questo problema in genere è d'accordo sul fatto che gli alimenti ne rappresentino al 90% la causa principale. Il segreto per riuscire a vivere con gastrite, reflusso gastroesofageo ed ernia iatale è inserire nella propria dieta il giusto mix di cibi e bevande.

Qui sotto solo per voi abbiamo deciso di suddividere differenti alimenti e bibite più comuni utilizzate in base alla loro reale tendenza a creare acidità, irritare la mucosa gastrica e/o rilassare la valvola dell'esofago causando reflusso.

Si può determinare personalmente il grado di probabilità di un forte attacco di bruciore al livello dello stomaco basandosi principalmente sulla categoria di appartenenza. Ricordiamo per l'appunto delle semplici regole da seguire scrupolosamente:

- *Evitate assolutamente di consumare 3 pasti abbandonanti e*

preferiteli 5 pasti spunti in tutto il giorno;

- *Orientatevi verso cibi meno grassi, che sono i responsabili numeri uno dello svuotamento gastrico;*
- *Mangiate piano, masticando per bene; una digestione impeccabile in bocca va a ridurre e non poco i tempi necessari a quella che avvien nello stomaco;*
- *Non mangiate cibi bollenti o non bevete bibite gelide.*

Più e' alto il numero di alimenti a rischio nella dieta, maggiore ovviamente risulterà essere la probabilità di bruciore di stomaco e sintomi ad essi

correlati.

Frutta

Alto rischio

- Succo d'arancia
- Limone
- Limonata
- Succo di pompelmo
- Succo di mirtillo rosso
- Frutta secca a guscio (noci, pistacchi, arachidi, ...)

Rischio medio

- Succo d'arancia a basso tenore di acidità
- Sidro di mela

- Pesca
- Mirtilli
- Lamponi
- Fragole
- Uva
- Mirtilli rossi secchi

Basso rischio

- Mela fresca
- Mela secca
- Succo di mela
- Banana

Verdura

Alto rischio

- Purè di patate

- Patatine fritte
- Cipolla cruda
- Insalata di patate
- Pomodoro

Rischio medio

- Aglio
- Cipolla cotta
- Porro
- Crauti
- Scalogno

Basso rischio

- Carote
- Cavolo
- Piselli
- Broccoli

- Fagiolini
- Patate al forno

Carboidrati

Alto rischio

- Maccheroni al formaggio
- Spaghetti al pomodoro

Rischio medio

- Muffin
- Muesli ai cereali

Basso rischio

- Pane integrale
- Pane bianco

- Pane con farina di mais
- Riso integrale
- Riso bianco
- Cuscus
- Gallette
- Cracker
- Pretzel
- Dolce di riso
- Cereali a base di farina d'avena
- Corn flakes glassati
- Cereali a base di crusca

Latte e derivati

Alto rischio

- Panna acida
- Frullato
- Gelato

- Fiocchi di latte

Rischio medio

- Yogurt
- Latte parzialmente scremato
- Latte scremato
- Yogurt gelato
- Fiocchi di latte magri
- Formaggio a pasta dura
- Mozzarella

Basso rischio

- Formaggio spalmabile magro
- Feta
- Formaggio di capra
- Panna acida magra
- Formaggio di soia a basso

contenuto di grassi

Carne ed altri secondi piatti

Alto rischio

- Manzo tritato, spalla
- Bistecca di controfiletto
- Crocchette di pollo
- Alette di pollo

Rischio medio

- Manzo tritato, magro
- Insalata di pollo
- Uova strapazzate al burro
- Uova al tegamino
- Frittura di pesce
- Insalata di tonno

- Hot dog di manzo o di suino
- Prosciutto
- Burro di arachidi
- Fagioli al forno

Basso rischio

- Manzo tritato, magrissimo
- Roast beef
- Petto di pollo senza pelle
- Albume d'uovo (o sostituto dell'uovo)
- Pesce fresco cotto senza aggiunta di grassi

Grassi, olii e dolci

Alto rischio

- Cioccolata
- Patatine di mais
- Patatine fritte
- Biscotti al burro ad alto contenuto di grassi
- Biscotti tipo brownies
- Bombolone
- Condimento cremoso per insalata
- Condimento per insalata a base di olio e aceto

Rischio medio

- Biscotti a basso contenuto di grassi
- Ketchup

Basso rischio

- Patatine cotte al forno

- Biscotti senza grassi
- Caramelle gelatinose
- Rondelle di liquirizia
- Condimento per insalata a basso contenuto di grassi

Bevande

Alto rischio

- Liquori
- Vino
- Caffè
- The

Rischio medio

- Aperitivi analcolici
- Birra

- Birra analcolica
- Bevande dolci gassate

Basso rischio

- Acqua minerale

Rimedi della nonna naturali al reflusso

Il reflusso gastrico a lungo andare può diventare fastidiosissimo in particolare se ricorrente nel tempo. Tra i rimedi naturali della nonna ci sono tantissime, oltre a ovviamente abitudini di vita da seguire scrupolosamente per abbassare il più possibile bruciore e l'infiammazione.

- Un bicchiere di acqua e limone da bere ogni mattina appena alzati

resta una buona abitudine che preserva la corretta acidità dello stomaco e consente lo svolgimento corretto di ogni processo digestivo.

- Malva, altea e piantaggine sono ottime piante ricche di mucillagini con effetto lenitivo e antinfiammatorio della mucosa del tratto gastroesofageo e dello stomaco. Potete trovarle in qualsiasi erboristeria della vostra città in formato tisana che è meglio così da prepararle in acqua immergendole per tutta la notte per poi la mattina bere il liquido dopo averlo filtrato, pieno zeppo di mucillagini che creeranno un film protettivo sulla mucosa aiutando la

guarigione;

- L'aloè in gel per utilizzo interno è rinfrescante, emolliente e rigenerante della mucosa.
- La liquirizia è un antinfiammatorio perfetto per la mucosa dello stomaco e dell'esofago proprio grazie alla sua immensa capacità di far produrre più mucina, sostanza utilissima e protettiva dall'acidità gastrica. Inoltre è un antitussivo: la tosse è uno dei sintomi più presenti quando si ha ogni giorno il reflusso gastrico. Consigliato come metodo.

Conclusioni, giudizio finale

Un problema fastidioso come il reflusso gastrico, ovvero la risalita involontaria dei vari succhi gastrici dallo stomaco all'esofago, associata a bruciore e a volte anche a dolore percepito a livello dello sterno, è una patologia molto presente - purtroppo - che si può per fortuna controllare con degli accorgimenti come detto più volte all'interno del nostro ebook, meglio prevenierla seguendo i nostri ottimi consigli.

Si può facilmente curare senza problemi, basta volerlo per davvero. Riepilogando brevemente evitate pasti abbondanti, in particolare a cena prima di andare al letto, non coricatevi subito dopo aver mangiato. Prestate attenzione alle calorie che introducete con gli alimenti per non aumentare di peso. Mangiate il più piano possibile, tritutando per bene gli alimenti per migliorare così il processo digestivo. Evitate alimenti grassi (come frittture, soffritti, formaggi stagionati ecc.), cioccolato, caffè, bibite gassate, spezie e cibi e acidi (come pomodori e agrumi); eliminare fumo e alcolici; cercare di evitare lo stress, che aumenta notevolmente la produzione di acido e contrae le pareti muscolari dello

stomaco; imparare a respirare bene attraverso tecniche di rilassamento vi aiuterà tantissimo; non masticare ripetutamente le cingomme perché fa ingerire molta aria; correggete più che potete la postura, poiché scoliosi e cifosi, limitando il movimento del diaframma, aggravano il reflusso gastrico. Tutti degli ottimi consigli da seguire alla lettera.

Il trattamento, in pratica, prevede la correzione di qualche cattiva abitudine e comportamento errato sia quando si mangia sia come stile di vita di tutti i giorni e si basa soprattutto sull'adozione di una dieta leggera e sulla riduzione dello stress.

Quanti di voi soffrono di Reflusso
Gastroesofageo? Come avete risolto?