

Reflusso

Che cosa vuol dire?

La malattia da reflusso gastroesofageo si verifica quando i succhi gastrici vengono in contatto con la parete dell'esofago, provocando bruciore dietro lo sterno e rigurgito acido. Il passaggio di acido dallo stomaco all'esofago avviene fisiologicamente durante la giornata, soprattutto dopo mangiato. Tuttavia, se questi eventi superano una determinata soglia, in termini di frequenza e durata, si verifica una vera e propria malattia. È una condizione che colpisce circa il 10-20% della popolazione in Europa ma è meno frequente nelle popolazioni asiatiche. La malattia da reflusso gastroesofageo si presenta con sintomi cosiddetti "tipici" (bruciore retrosternale, ossia dietro il petto, e rigurgito acido in bocca) oppure con sintomi "atipici". Il bruciore occasionale viene solitamente gestito con alcuni accorgimenti nello stile di vita, e trattato con farmaci da banco. Quando il disturbo diventa quotidiano, questo può influire decisamente sulla qualità di vita. Nel 30-35% dei casi la Malattia da Reflusso Gastroesofageo si complica con erosioni a livello dell'esofago (esofagite), ulcere o restringimenti (3-5%), mentre nella maggior parte dei casi non determina lesioni.

La malattia da reflusso gastroesofageo è una malattia che è causata da diversi fattori, come quelli alimentari, anatomici, funzionali, ormonali e farmacologici. Il tono dello sfintere esofageo inferiore (zona di passaggio tra esofago e stomaco) costituisce una barriera pressoria contro il reflusso ed è il componente più importante del meccanismo anti-reflusso. Quando la pressione della zona si riduce, come ad esempio durante il passaggio di acqua o cibo, il materiale acido e non-acido risale dallo stomaco all'esofago (anche in condizioni



Reflusso

Che cosa vuol dire?

normali). Se la quantità e la durata del reflusso superano una determinata soglia, si verifica la malattia da reflusso gastroesofageo.

La pressione della giunzione tra esofago e stomaco mostra considerevoli variazioni diurne ed è influenzata dalla dieta, dagli ormoni circolanti e da alcuni farmaci. Un aumento della pressione intra-addominale, come nelle persone in sovrappeso e nelle donne in gravidanza, predispone maggiormente al reflusso.

I sintomi tipici della malattia sono:

- Bruciore dietro lo sterno (cosiddetta pirosi retrosternale) che si irradia posteriormente fra le scapole o al collo fino alle orecchie
- Rigurgito acido (ovvero percezione di liquido amaro o acido in bocca).

I sintomi si possono presentare in modo continuativo durante la giornata, oppure in modo intermittente. Ad esempio, il reflusso può verificarsi al risveglio, dopo i pasti e durante la notte (tipicamente da mezzanotte alle 3 di mattina) o solo in posizione sdraiata e mentre ci si piega in avanti (es. mentre si allacciano le scarpe).

I sintomi "atipici" sono:

- Sensazione di nodo alla gola con difficoltà alla deglutizione
- Difficoltà digestive, nausea
- Laringite cronica, tosse, raucedine, abbassamento della voce
- Singhiozzo



Reflusso

Consigli

- Asma
- Dolore toracico (simile a quello di natura cardiaca)
- Otite media
- Insonnia

La terapia iniziale per il reflusso gastroesofageo si basa su: Un'adeguata educazione alimentare e dello stile di vita, volta a ridurre il peso corporeo (soprattutto la circonferenza addominale) ed evitando il fumo e gli alimenti che potrebbero peggiorare l'acidità come cioccolato, menta, caffè, alcolici, pomodoro, agrumi.

Si consiglia di evitare di coricarsi subito dopo i pasti, soprattutto quando pesanti o abbondanti (sarebbe necessario attendere almeno 3 ore) e di consumare un pasto leggero alla sera. Se i disturbi permangono nonostante le correzioni alimentari, vengono prescritti dei farmaci

Nello specifico, evitare:

- Cereali raffinati, farro, kamut, pane di segale.
- Insaccati, brodo di carne, carne rossa, salumi, insaccati, carne in scatola, carne affumicata.
- Pesce in scatola (es. tonno, sgombro), pesce affumicato, acciughe, pesce in salamoia, salmone, sgombro, anguilla.
- Formaggi fermentati (es. gorgonzola, pecorino, brie, provola affumicata), formaggi stagionati (es. grana padano DOP, parmigiano reggiano DOP), formaggi grassi (es. mascarpone, gorgonzola, camembert), fiocchi di latte.
- Piselli e fagioli.
- Cipolla cruda, peperoni, pomodori, broccoli, cavoli, carciofi, verza, lattuga, radicchio, cicoria, bietole, spinaci.
- Agrumi (es. limoni, arance, pompelmo, mandarini, mandaranci, clementine), mirtilli, ananas, melograno.



Reflusso

Consigli

- Frutta secca, cioccolato fondente, creme splamabili
Te, caffè, spezie, semi e aceto.

Il consumo di miele, pesche, lamponi, fragole, uva, aglio, cipolla cotta, crauti, porri, scalogno, legumi, latte scremato, yogurt, uova, molluschi, crostacei e gallette di riso è da moderare.

Counseling

