

Prof. Antonio Iannetti

Gastroenterologo Endoscopista Digestivo
Specialista in Gastroenterologia Malattie
del Fegato e Medicina Interna
Cell. +39.335.6935321 fax 06.233.297.473
antonio@iannetti.it www.iannetti.it

li

Sig.

Dieta per Malattia da Reflusso Gastroesofageo

Poiché la malattia da reflusso gastroesofageo è una malattia cronica che tende a recidivare, è opportuno che il paziente, oltre alla terapia medica adeguatamente prescritta, adotti una corretta dieta e un idoneo stile di vita al fine di limitare o ridurre l'uso di farmaci.

Gli studi randomizzati controllati sullo stile di vita dei pazienti con MRGE hanno dimostrato che l'intervento più determinante è favorire la perdita di peso (dal 7% al 10% del peso corporeo iniziale). Tale dato è confermato sia da studi di popolazione su larga scala (Nurses' Health Study) che da RCTs confrontati con una dieta "sham". Fra questi studi spicca per interesse il famoso HUNT study che ha valutato, tra gli individui con sintomi correlati a reflusso gastroesofageo, una riduzione o interruzione dell'uso settimanale di farmaci antisecretivi nei soggetti che presentavano una riduzione del BMI superiore a 3,5 unità.

Alimenti ad alto contenuto di grassi sono empiricamente in grado di ridurre la pressione SEI e di prolungare il tempo di svuotamento gastrico; i grassi e le proteine animali, in particolare, sembrano aumentare la secrezione acida e i livelli di gastrina; infine, il cioccolato è ritenuto un alimento in grado di ridurre il tono del SEI. Al momento, tuttavia, non sono disponibili studi che abbiano dimostrato come l'eliminazione dalla dieta del cioccolato riduca gli eventi di reflusso. La piroisi retrosternale può essere aggravata da cibi piccanti. In uno studio nord-europeo è stato dimostrato che l'utilizzo di cibi piccanti induceva la comparsa dei sintomi in circa l'88% dei pazienti arruolati. Anche il caffè può causare sintomi da reflusso; uno studio caso-controllo norvegese, paragonando soggetti che bevevano 4-7 tazze di caffè al giorno a soggetti che non ne assumevano, ha riportato un'associazione tra i sintomi da MRGE e consumo di caffè. Infine, un recentissimo lavoro eseguito con pH-impedenziometria confrontando nello stesso paziente gli effetti di un pasto con prevalenza di proteine animali e quelli di un pasto con prevalenza di proteine vegetali ha dimostrato, su circa 150 pazienti, che il pasto ricco in proteine animali era seguito da un maggior numero di reflussi totali e acidi.

Cibi da evitare

- Alimenti ricchi di grassi (soprattutto animali)
- Caffè, bevande alcoliche, bevande contenenti cola, bevande gassate
- Cioccolato e menta
- Cipolla e aglio
- Peperoncino e pepe
- Cibi molto freddi o molto caldi

Norme comportamentali

- Evitare il fumo di sigaretta
- Evitare abiti troppo stretti
- Mantenere una postura eretta durante e dopo i pasti
- Ridurre il volume dei pasti prediligendo pasti piccoli e frequenti nel corso della giornata.
- Mangiare lentamente, masticando i cibi adeguatamente prima di deglutire
- Coricarsi almeno 3 ore dopo aver consumato un pasto
- Non eseguire sforzi fisici dopo i pasti
- Perdere peso in caso di sovrappeso o obesità con aumento della circonferenza addominale

Raccomandazioni

Si raccomanda comunque di seguire una dieta bilanciata e di seguire le indicazioni generali della dieta mediterranea, anche per quanto attiene alle porzioni di frutta e verdura da consumare durante il giorno. Durante la settimana si raccomanda di consumare un'adeguata quantità di proteine vegetali in alternanza al regolare consumo di proteine animali. Fra quest'ultime prediligere il pesce. Si raccomanda un adeguato apporto di cereali e pasta conditi con sughi di origine sia animale che vegetale.

Dieta per Malattia da Reflusso Gastro-Esofageo

RACCOMANDAZIONI DIETETICHE GENERALI

Evitare i pasti abbondanti, preferendo pasti piccoli e frequenti.

Privilegiare un'alimentazione a basso contenuto di grassi.

Evitare cibi e bevande troppo calde o troppo fredde.

Evitare l'assunzione di abbondanti quantità di liquidi durante i pasti, ma sorseggiarli lentamente nel corso della giornata.

Mangiare lentamente, masticando con calma i bocconi.

ALIMENTI NON CONSENTITI

Cibi fritti, piatti già pronti (perché per la loro preparazione sono spesso utilizzati molti grassi).

Salse con panna, sughi con abbondanti quantità di olio, margarina, burro, strutto, dolci con creme.

Carni molto cotte: stracotti, gulasch, bolliti, ragù.

Grasso visibile della carne e degli affettati.

Superalcolici.

ALIMENTI CONSENTITI CON MODERAZIONE

Per evitare carenze nutrizionali, è opportuno che siano limitati, tra gli alimenti sottoelencati, solo quelli che effettivamente Lei rileva essere associati alla comparsa o al peggioramento dei sintomi del reflusso.

Cioccolato, agrumi e succo d'agrumi, pomodoro (soprattutto crudo) e succo di pomodoro, cipolla, peperoni, aglio, peperoncino, pepe, menta.

Caffè anche decaffeinato, tè, bevande gassate.

Vino (massimo 2 bicchieri al giorno per i maschi, 1 per le femmine).

ALIMENTI CONSENTITI E CONSIGLIATI

Cereali integrali, frutta e verdura (meglio cotta o centrifugata), acqua (non meno di 1,5 litri al giorno).

Latte o yogurt scremati o parzialmente scremati. Attenzione all'intolleranza al lattosio.

Formaggi: primo sale, fiocchi di latte, mozzarella di vacca, o formaggi parzialmente scremati, come il Grana Padano DOP.

Carne di pollo, tacchino, coniglio, vitello, maiale (nei tagli più magri).

Pesce: branzino, sogliola, orata, merluzzo (limitare il consumo di pesci grassi come salmone, capitone, anguilla).

Molluschi e crostacei (consumo limitato massimo 1 volta a settimana).

Prosciutto crudo, cotto, speck, bresaola, affettato di tacchino/pollo.

Uova (non fritte).

Olio extra-vergine di oliva a crudo.

REGOLE COMPORTAMENTALI

Smettere di fumare. Fumando s'ingerisce una notevole quantità di aria, che può favorire il reflusso.

Evitare di indossare cinture o abiti molto stretti in vita perché aumentano la pressione sull'addome, facilitando il reflusso.

Evitare di sdraiarsi subito dopo i pasti. Dopo mangiato, bisognerebbe aspettare almeno due o tre ore prima di coricarsi.

Evitare di svolgere attività fisica a stomaco pieno, soprattutto se si tratta di esercizi che impegnano la muscolatura addominale.

Alzare la parte anteriore del letto di 10-15 cm: aiuta a mantenere l'esofago in posizione verticale anche quando si è sdraiati e impedisce la risalita di materiale dallo stomaco, evitare, invece, di utilizzare pile di cuscini, perché così facendo si assume una posizione che incrementa la pressione sull'addome.

In presenza di sovrappeso/obesità: ridurre gradualmente peso e la circonferenza addominale, attraverso un'alimentazione ipocalorica equilibrata ed un regolare esercizio fisico, sempre sotto controllo medico.

Eventualmente, ridurre il sovrappeso

Ripartire maggiormente i pasti riducendone il volume

Eliminare gli alimenti che promuovono la secrezione gastrica (nervini: caffè, tè, alcolici)

Eliminare spezie e bevande gassate

Eliminare/ridurre al minimo i pasti molto grassi

Eliminare/ridurre al minimo i cibi proteici poco digeribili, quindi crudi o con cottura prolungata

Eliminare/ridurre al minimo i cibi molto freddi o molto caldi

Eliminare/ridurre al minimo cioccolata, menta, cipolla e aglio.

La malattia da reflusso gastro-esofageo deve essere anche associata ad alcune abitudini ben precise: ad esempio: abolizione del fumo di sigaretta, eliminazione degli abiti troppo stretti, mantenimento della postura eretta durante e dopo i pasti, masticazione prolungata, coricarsi almeno 3 ore dopo il pasto e la non esecuzione di sforzi fisici subito dopo il pasto.

Esempio di dieta.

Colazione circa 15% kcal totali

Latte a ridotto contenuto di grassi (parzialmente scremato), 2% del totale 150ml, 75kcal

Caffè d'orzo o decaffeinato 10g, 39,8 kcal

Muesli 30g, 102,0 kcal

Miele 10g, 30,4 kcal

Spuntino, circa 10% kcal totali

Yogurt magro 125g, 70,0 kcal

Banane o fragole 150g, 48,0 kcal

Fette biscottate 15g, 63,9 kcal

Pranzo, circa 35%kcal totali

Carne bianca alla piastra / Braciola di carne magra 200g, 254 kcal

Zucchini o Carote o patate meglio lesse 200g, 32 kcal

Pane integrale 90g, 218,7 kcal

Olio extravergine d'oliva 15g, 135 kcal

Spuntino, circa 10% kcal totali

Yogurt magro 125g, 70,0 kcal

Mele o Ciliegie rosse acide 100g, 50,0 kcal

Fette biscottate 15g, 63,9 kcal

Cena, circa 30% kcal totali

Pasta al pomodoro / Pasta di semola / Riso 80g, 250,6 kcal

Salsa di pomodoro pelato 100g, 24,0 kcal

Parmigiano 10g, 39,2 kcal

Finocchi lessati o insalata gallinella 100g, 62,0 kcal

Pane integrale 30g, 72,9 kcal

Olio extravergine d'oliva 15g, 135 kcal

Ricette consigliate

Insalata fantasia. Sedani ai broccoli, cavolfiore e ricotta.

Tagliatelle verdi con zucca. Straccetti di manzo con insalate cotte.

Branzino al trito di basilico con le verdure. Branzino al sale in salsa di rosmarino.

Strudel di pesce con verdure. Tortellini in brodo.

Sformatini di melanzane e lonza di maiale. Sedano farcito.