

## **Reflusso gastrico: Scoperti i modi per prevenirlo e curarlo. Basta un bicchiere d'acqua e**

### **Salute e Benessere**

Inviato da : Anna Nappi

Pubblicato il : 23/12/2023 8:10:00



**La malattia del reflusso gastroesofageo (la cui sigla è MRGE), anche chiamato reflusso gastrico, consiste nel passaggio del contenuto gastrico dallo stomaco verso l'esofago, in seguito ad un'alterazione delle "barriere" naturali del corpo.**

*Non sempre si può parlare di una vera e propria malattia poiché possono presentarsi degli episodi isolati a causa di alcune cattive abitudini alimentari. In questo articolo vi spieghiamo come curare e prevenire il reflusso gastroesofageo.*

### **Cause e sintomi del reflusso gastroesofageo**

*Una delle cause principali o ricorrenti è il cattivo funzionamento dello sfintere esofageo inferiore, simile ad un anello che circonda l'esofago nel punto in cui si unisce con lo stomaco, il quale resta chiuso per evitare che i succhi gastrici salgano attraverso l'esofago. Quando questo si presenta alterato, esercita una pressione minore al riposo, per cui il muscolo si rilassa e non compie la sua funzione.*

*Alcuni farmaci o sostanze come l'alcool, la caffeina o il tabacco favoriscono la comparsa di reflusso. Si tratta di uno dei disturbi digestivi più diffusi (il 15% della popolazione adulta soffre di questo disturbo almeno una volta alla settimana e il 7% ne soffre giornalmente).*

**Tra i sintomi del reflusso gastroesofageo possiamo ricordare:**

**Bruciore di stomaco:** È il sintomo più noto e consiste in quella sensazione di bruciore o "fuoco" all'altezza dello sterno. Esso aumenta dopo aver mangiato in abbondanza o essere andati a letto subito dopo aver cenato.

Rigurgito con sapore acre in bocca, dolore al torace o difficoltà nell'inghiottire alimenti o saliva.

Alterazioni respiratorie, soprattutto durante la notte: bronchite, polmonite, asma, etc.

**Altre manifestazioni:** dolore all'addome, eruttazione eccessiva, pesantezza dopo i pasti, singhiozzo, nausea, fastidio alla faringe e alla laringe, sensazione di un corpo estraneo nella gola fino al presentarsi di episodi di afonia.

Nei bambini i sintomi principali sono continui rigurgiti e problemi respiratori. Quando il problema diventa cronico può causare anemia, torcicollo frequente e ritardo nella crescita.

stomaco

## **Consigli per evitare il reflusso gastroesofageo**

Evitate di andare a dormire subito dopo aver mangiato, soprattutto dopo la cena. Fate passare circa due ore o più a seconda che presentiate una digestione "normale" o lenta.

Alzate la testata del letto di circa 15 cm con tasselli in legno, in modo che il corpo non sia del tutto disteso.

È inutile mettere più cuscini per tenere alzata la testa mentre dormite, perché questo farà solo flettere il collo, mentre bisogna mantenere alzata tutto il tronco superiore.

Non indossate indumenti molto stressi durante i pasti; si raccomandano capi che vestono morbidi e tessuti che non siano aderenti al corpo.

*Non fate dei pasti troppo abbondanti. Sono preferibili sei piccole porzioni durante l'arco della giornata, che due di grandi dimensioni.*

*Tenete sotto controllo il vostro peso.*

*Eliminate il consumo di alcool e smettete di fumare.*

*Evitate i cibi o le bevande che rilassano lo sfintere esofageo, come ad esempio il cioccolato, le salse, gli stufati, etc.*

*Subito dopo i pasti, evitate di fare attività fisica, movimenti bruschi, piegarvi, alzare pesi, etc.*

*esercizio*

### **Riducete al massimo lo stress.**

*Eliminate dalla vostra dieta gli alimenti che hanno un effetto irritante sulla mucosa gastrica e sullo sfintere esofageo inferiore, come per esempio i grassi, l'aglio, il pomodoro, la frittura, la cipolla, alimenti sottoposti a salagione, succhi, tè, frutta secca, bevande gassate, menta, agrumi.*

*Riducete il consumo di zuccheri e di alimenti processati. Fate attenzione all'equilibrio della flora dello stomaco e dell'intestino.*

*Mangiate più frutta e verdura, così come latte e yogurt scremati.*

### **Rimedi naturali per curare il reflusso gastroesofageo**

**Aceto di mele:** prima dei pasti, ingerite un cucchiaino di aceto di mele sciolto in un

*bicchiere d'acqua fresca. Questo aiuterà la vostra digestione e rappresenterà, inoltre, un immediato sollievo per il vostro reflusso.*

**Bicarbonato di sodio:** bevete un bicchiere d'acqua con un cucchiaino di bicarbonato di sodio, quando è ancora effervescente.

**Succo di aloe vera:** è molto efficace per i malesseri gastrici e le infiammazioni del tratto digerente. Prendete una foglia di aloe vera, estraetene la polpa e mescolatela con un po' d'acqua. Bevete questa miscela una volta al giorno per alleviare i sintomi del bruciore o acidità nella bocca dello stomaco.

**Liquirizia:** questa erba protegge il tratto digerente ed aiuta ad eliminare il reflusso gastroesofageo. Preparate un infuso con della liquirizia secca (circa un pugno) per un litro d'acqua. Tenetelo coperto per un po' e poi versate. Bevete una tazza dopo ogni pasto. Potete anche acquistare la tintura madre di questa pianta.

**Latte di mandorle:** potete berlo prima o dopo i pasti oppure quando si presentano i sintomi del reflusso. Mettete 100 grammi di mandorle e un litro d'acqua in un frullatore. Tritate bene il tutto e versatelo in un bicchiere. Se non vi dovesse sembrare sufficiente, potete mescolare di nuovo questa miscela con 50 grammi in più di mandorle e mezzo litro d'acqua. Vi consigliamo di addolcire con miele e stevia oppure con cannella.

À

**Alimenti con fermenti naturali:** come può essere il latte o l'acqua di kefir, un sorso del liquido dei cetrioli sottaceto oppure un cucchiaino di crauti. Questo ridurrà in fretta i sintomi del reflusso gastrico.

**Chiodi di garofano e cardamomo:** potete masticarli dopo aver mangiato, come se fossero delle caramelle, oppure preparare un infuso con entrambi gli ingredienti. Queste spezie vi aiuteranno a ridurre i livelli di acidità nello stomaco e i sintomi del reflusso.

**Cavolo:** preparate il succo di cavolo ogni giorno (qualche foglia con un po' di acqua in un frullatore), per trattare o prevenire la comparsa del reflusso gastrico.

***Cumino:** Fate bollire una tazza di acqua con alcuni semi di cumino e bevete il preparato mentre mangiate.*

***Zenzero:** l'estratto di zenzero Ã" ottimo per migliorare il malessere prodotto dal reflusso. Potete anche preparare un infuso con una rondella molto piccola da tenere in infusione in una tazza d'acqua bollente.Ã*

Ã