

## **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

## **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 eventualmente prescritta, adotti una corretta dieta e un idoneo stile di vita, per limitare o ridurre l'uso di farmaci.

Gli studi randomizzati controllati sullo stile di vita dei pazienti con MRGE (Malattia da Reflusso Gastro Esofageo) hanno dimostrato che l'intervento dietetico 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 (Randomized Controlled Trials) confrontati con una dieta tipica.

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 in grado di ridurre la pressione dello Sfintere Esofageo Inferiore (SEI) e di prolungare il tempo di svuotamento gastrico; i grassi e le proteine animali aumentano la secrezione acida e i livelli di gastrina; il cioccolato è ritenuto un alimento in grado di ridurre il tono del SEI.

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. 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 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.

### **ALIMENTI NON CONSENTITI**

Cibi fritti, piatti già pronti (perché per la loro preparazione sono spesso utilizzati i 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 il Paziente 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 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

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 cioccolato, menta, cipolla e aglio.

### **Esempio di dieta**

**Colazione** circa 15% kcal totali

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

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

Muesli 30 g, 102,0 kcal

Miele 10 g, 30,4 kcal

**Spuntino** circa 10% kcal totali

Yogurt magro 125 g, 70,0 kcal

Banane o fragole 150 g, 48,0 kcal

Fette biscottate 15 g, 63,9 kcal

**Pranzo** circa 35% kcal totali

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

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

Pane integrale 90 g, 218,7 kcal

Olio extravergine d'oliva 15 g, 135 kcal

**Spuntino** circa 10% kcal totali

Yogurt magro 125 g, 70,0 kcal

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

Fette biscottate 15 g, 63,9 kcal

**Cena** circa 30% kcal totali

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

Salsa di pomodoro pelato 100 g, 24,0 kcal

Parmigiano 10 g, 39,2 kcal

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

Pane integrale 30 g, 72,9 kcal

Olio extravergine d'oliva 15 g, 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.