

Dott. Gianluca Maddalena

Medico chirurgo

Specialista in Otorinolaringoiatria e

Chirurgia cervico-facciale

Cell. 330/835560

ALIMENTI CONTROINDICATI IN CASO DI REFLUSSO

Esistono molti **alimenti che causano o aggravano** i sintomi del **reflusso**.

I più comuni alimenti che causano il reflusso sono:

- **aglio, cioccolato, cipolla, menta, the;**
- **cibi grassi, i fritti, la pizza e le paste lievitate in genere**
- **arance, limoni, pomodori:** possono aumentare l'acidità dell'esofago in presenza di reflusso;
- **bibite gassate:** contengono anidride carbonica che gonfia l'addome e aumenta il rischio di reflusso;
- **alcolici:** l'alcool rilassa i muscoli della valvola tra esofago e stomaco e irrita l'esofago;
- **caffè e bibite che contengono caffeina:** aumentano la produzione di acido dello stomaco.

Chi soffre di reflusso deve evitare o limitare il consumo di questi alimenti.

In più deve cercare di:

- **tenere sotto controllo il peso.** I chili in più aumentano la pressione addominale favorendo il reflusso.
- **mangiare poco** e più volte al giorno per non riempire troppo lo stomaco e renderne più veloce lo svuotamento
- **limitare il consumo di cibi grassi** che richiedono più tempo per essere digeriti
- **riposare in poltrona dopo pranzo e coricarsi circa tre ore dopo cena.** La testiera del letto deve essere più alta di circa 3 centimetri od in alternativa dormire con più cuscini.

Anche le **allergie alimentari** possono causare il reflusso. Questo succede soprattutto nei bambini.