

C.R.O.

Istituto privato di diagnosi e riabilitazione

P.le della Porta al Prato, 34 - 50123 Firenze

Tel. 055215113 - FAX 055216025

e-mail : c.r.o.firenze@libero.it

web : www.icare-cro.com

REGOLE ALIMENTARI E COMPORTAMENTALI PER PAZIENTI CON REFLUSSO

Oltre alla terapia medica, per limitare il fenomeno del reflusso gastro-esofageo, risulta fondamentale condurre uno stile di vita adeguato. Purtroppo sempre più spesso esigenze di lavoro o cattive abitudini spingono a consumare velocemente e in modo non corretto i pasti, basti pensare al classico panino a pranzo consumato in piedi magari sorseggiando bibite gassate....

Un soggetto con reflusso gastroesofageo dovrebbe mangiare lentamente e seduto, consumare alimenti ipocalorici ed evitare assolutamente di coricarsi dopo il pasto (per almeno due ore). Oltre a questo esistono numerosi alimenti che per loro natura tendono a rilasciare lo sfintere esofageo superiore, la “valvola” che evita all’acido di refluire a livello laringeo; per questo motivo occorre evitare accuratamente i seguenti alimenti:

- **Frutta:** Arancia, Limone, Pompelmo, Mirtillo. Sostituire con: Mela, Banana.
- **Verdure:** Pomodoro, Patate, cipolla cruda. Sostituire con: Carote, Cavolo, Piselli, Broccoli, fagioli verdi.
- **Cereali e derivati:** Pasta con formaggio, Muesli. Sostituire con: Pane multicereali, Pane bianco, Pane di segale, Riso integrale, Cous Cous, Dolci di riso.
- **Latte e derivati:** Panna acida, Milk shake, Gelato, formaggio molto fresco, Yogurt. Sostituire con: Formaggi cremosi senza grassi, Feta, formaggi di capra,
- **Carne, uova, Pesce:** Pollo fritto, Lombo di manzo, Spalla di manzo, uova fritte. Sostituire con: Bistecca, Petto di pollo, Bianco d’uovo, Pesce fresco.
- **Dolci e alimenti grassi:** Cioccolato, caramelle, patatine, biscotti al burro, biscotti al cioccolato, Frittelle, Ketchup. Sostituire con: Biscotti senza grassi, liquirizia.
- **Bevande:** Liquori, Vino, Caffè, Thè, Birra. Sostituire con: Acqua minerale naturale.

Dr. Gianni Gitti

Specialista in Otorinolaringoiatria

C.R.O. Firenze