

BIOCHETASI

GUIDA CON CONSIGLI PRATICI

contro il reflusso gastrico



ALFASIGMA 

PER DISTURBI DA REFLUSSO

Il reflusso gastrico insorge quando i succhi gastrici entrano in contatto con la parete dell'esofago, provocando bruciore dietro lo sterno e rigurgito acido. Il passaggio di acido dallo stomaco all'esofago avviene fisiologicamente durante la giornata, in posizione sdraiata. Infatti, la posizione orizzontale favorisce la risalita e il ristagno dei succhi gastrici nell'esofago, esponendo la mucosa esofagea per un tempo maggiore all'azione corrosiva degli acidi gastrici. Tuttavia, se questa condizione si verifica con frequenza, è possibile parlare di una vera e propria malattia da reflusso gastroesofageo.

Quali sono le cause del reflusso gastrico?

Nelle persone che ne soffrono, il reflusso, generalmente acido, espone la mucosa dell'esofago all'**azione corrosiva dell'acido e degli enzimi contenuti nel succo gastrico**.

Due sono le cause principali:

- **Allentamento della valvola posta tra esofago e stomaco** (il cardias). In condizioni di normalità, questa valvola agisce impedendo al contenuto dello stomaco di tornare nell'esofago. Talvolta, però, la funzione

di contenimento del cardias si riduce. Quando ciò avviene, il contenuto gastrico, in particolarmente acido, risale lungo l'esofago, provocando i sintomi propri del reflusso.

- **Rallentamento dello svuotamento gastrico** (passaggio del cibo dallo stomaco all'intestino), dovuto a pasti troppo abbondanti o al consumo di alcuni alimenti (ad esempio cibi grassi, acidi o cioccolato). Anche coricarsi subito dopo i pasti o mangiare in fretta può favorire questa condizione.

Vi sono **altre situazioni** che possono favorire la **comparsa del reflusso gastrico**:

- **Gravidanza**. I cambiamenti ormonali e la pressione sullo stomaco dovuta alla crescita del feto possono causare reflusso gastrico. In



particolare, il bruciore di stomaco si accentua nel **terzo trimestre**, poiché l'utero preme sullo stomaco, aumentando la possibilità di reflusso del contenuto gastrico nell'esofago.

- **Sovrappeso od obesità.** La pressione sullo stomaco può indebolire i muscoli all'estremità inferiore dell'esofago.
- **Stress.** Può contribuire a peggiorare la sintomatologia.
- **Abuso di alcol e fumo:** possono contribuire a rilassare i muscoli all'estremità inferiore dell'esofago, compromettendone la tenuta. Inoltre, la nicotina stimola la secrezione acida e rallenta lo svuotamento dello stomaco, mentre l'alcol irrita la mucosa dell'esofago favorendo il reflusso.

Quali sono i sintomi del reflusso gastrico?

I **sintomi tipici della malattia da reflusso gastrico** sono:

BRUCIORE DIETRO LO STERNO (cosiddetta pirosi retrosternale) che si irradia posteriormente fra le scapole o al collo fino alle orecchie. Questo sintomo ha la tendenza a comparire o ad acuirsi in alcune condizioni particolari:

- Dopo un pasto;
- In seguito a sforzi fisici;
- Durante il riposo notturno.

RIGURGITO ACIDO (ossia sensazione di liquido amaro o acido in bocca). In genere, il rigurgito si manifesta in alcune condizioni:

- Dopo pasti abbondanti,
- In posizione supina;
- Con la flessione del busto in avanti.

I **sintomi del reflusso** si possono presentare **in modo continuo** durante la giornata, oppure **in modo intermittente**. Il reflusso può verificarsi anche al risveglio e durante la notte (tipicamente da mezzanotte alle tre di mattina).

Vi sono poi alcuni **sintomi atipici**:

- Sensazione di nodo alla gola con difficoltà alla deglutizione;
- Difficoltà digestive, nausea;
- Laringite cronica, tosse, raucedine, abbassamento della voce;
- Singhiozzo;
- Asma;
- Dolore toracico (simile a quello di natura cardiaca);
- Bruciore dietro lo sterno;
- Otite media;
- Insonnia.

Quali pratiche seguire per non aggravare il reflusso?

Il trattamento iniziale per il reflusso gastroesofageo si basa su alcuni **accorgimenti alimentari e comportamentali**. Infatti, è importante **seguire adeguate abitudini alimentari e dello stile di vita** che potrebbero peggiorare l'acidità e il bruciore.

In linea generale, le misure preventive e i rimedi consistono nel **mantenere o perseguire un peso corporeo bilanciato** e nel **condurre una dieta equilibrata**, evitando alimenti ricchi di grassi o "reflussogeni" (come cioccolata, menta, caffè, alcolici, pomodoro, agrumi, cibi fritti).

Inoltre, sarebbe meglio **non coricarsi subito dopo i pasti**, soprattutto quando pesanti o abbondanti (attendiamo almeno tre ore) e consumare una cena leggera. A proposito di pasti: meglio evitare pasti troppo abbondanti, ma suddividerli nell'arco della giornata. L'ideale sarebbe fare **tre pasti principali** (colazione, pranzo e cena) **inframmezzati da due spuntini**, uno a metà mattina e l'altro a metà pomeriggio.



Reflusso gastrico in gravidanza

Il **reflusso in gravidanza**, insieme al sintomo del bruciore di stomaco che lo accompagna, è un disturbo abbastanza comune, soprattutto durante l'ultimo trimestre di gravidanza. Il reflusso gastrico è provocato dalla risalita del contenuto acido dello stomaco verso l'esofago e la gola. A causare questo problema sono i cambiamenti ormonali, ma soprattutto **la crescita del feto che aumenta il volume dell'utero**.

Per contrastare il reflusso è molto importante avere cura della propria alimentazione, prediligendo cibi digeribili e limitando o sospendendo temporaneamente quelli che causano acidità di stomaco. Ecco alcune **linee guida per un'alimentazione mirata**.

COMPORAMENTI ALIMENTARI

- **Limitare o sospendere temporaneamente il consumo di cibi che possono peggiorare l'acidità e il reflusso.** Evitare dunque fritti, insaccati salati, spezie e salse piccanti, intingoli, formaggi grassi ed erborinati. No anche a dolci e dolci farciti con creme e ripieni grassi.
- **Scegliere cotture semplici.** La migliore rimane la cottura a vapore, poiché lascia intatte le proprietà nutritive degli alimenti e non appesantisce la digestione. Consigliate anche lessatura, cottura alla griglia e al forno.
- Per **aromatizzare i cibi** e renderli più appetitosi, via libera alle **erbe aromatiche**: rosmarino, salvia, alloro, basilico, prezzemolo, timo.
- Per favorire la digestione, **ridurre le porzioni di cibo e aumentare la frequenza dei pasti** da tre a cinque: l'ideale sarebbe consumare tre pasti principali (colazione, pranzo e cena) intervallati da due spuntini, uno a metà mattina e uno a metà pomeriggio.
- **Non coricarsi subito dopo i pasti**, ma attendere da una a tre ore per favorire le funzioni digestive.

ALIMENTI DA PREFERIRE

- **Pane, pasta, riso, avena e cereali anche integrali.** Anche biscotti secchi, cracker e fette biscottate sono indicati.
- **Carne bianca** (pollo, tacchino) e **pesce magro** (merluzzo, platessa, sogliola), sempre ben cotti per evitare problemi legati al cibo crudo.
- **Verdura**, eccezion fatta per i pomodori (possono causare o peggiorare il reflusso perché piuttosto acidi), peperone, cetriolo, aglio e cipolla, poiché spesso di difficile digestione. Sì alla cottura delle verdure: zucchine, patate, carote e finocchio sono validi contorni.
- **Sì alla frutta:** banane, mele e pere anche frullate o ridotte in purea, sia crude sia cotte. Al contrario, meglio sospendere il consumo di agrumi e kiwi, poiché la loro acidità potrebbe scatenare il reflusso.
- Tra i **condimenti**, preferire l'**olio d'oliva extravergine**, preferibilmente a crudo.



Il reflusso gastrico nei bambini

Tra i problemi di stomaco che possono interessare i nostri piccoli, possiamo individuare il reflusso gastrico. Infatti, malgrado il reflusso gastroesofageo nei bambini interessi soprattutto i primi mesi di vita, **anche i bambini in età scolare possono manifestare questo problema.**

Il reflusso è causato da un'**alterazione della funzione di contenimento del cardias**, o sfintere esofageo inferiore, la valvola che permette il passaggio del cibo dall'esofago allo stomaco e che ne impedisce la risalita. Il reflusso gastroesofageo è di comune riscontro nel bambino; interessa per lo più la fascia d'età compresa tra 1 e 4 mesi e si risolve, nella maggior parte dei casi, entro il 12°-18° mese, ma può comparire anche nei bambini in età scolare.

In caso di reflusso, i genitori possono far seguire ai piccoli alcune misure dietetiche e comportamentali che riducano la frequenza degli episodi di rigurgito. Vediamo insieme cosa fare:

- **Evitare le abbuffate**, meglio consumare piccoli pasti distribuiti nell'arco della giornata. Si a merende leggere (frutta come mela o banana sono indicate, così come lo yogurt bianco)
- Il bambino dovrebbe consumare la cena 2-3 ore prima di andare a letto, per consentire il completamento delle funzioni digestive.
- **Evitare fritti e cibi ricchi di grassi** perché allungano i tempi di svuotamento gastrico.
- Da evitare anche cioccolata, alimenti speziati e cibi con elevato contenuto di acidi, come gli agrumi e i pomodori;
- **Meglio sospendere temporaneamente il consumo di bevande che contengono caffeina**, come la Coca Cola, e bibite a base di menta (la caffeina e la menta provocano il rilassamento dello sfintere esofageo inferiore). Meglio evitare anche bibite gassate

- Quando il bambino dorme, è **da preferire la posizione sdraiata sul fianco sinistro** (riduce la pressione sullo stomaco), con la testa rialzata (alzare la testiera del letto o aggiungere cuscini).
- Se il bambino è in sovrappeso, un po' di **attività fisica frequente** può essere utile a ridurre il peso corporeo e il rischio associato di reflusso gastroesofageo.



Sport e reflusso gastrico: possiamo individuare una correlazione?

Se una moderata attività fisica è sempre consigliata per contribuire alla salute generale, attenzione ad alcune discipline. Infatti, il reflusso gastroesofageo durante l'attività fisica può essere provocato da almeno tre fattori:

- Un **aumento della pressione intraddominale**;
- Un'**alterazione della motilità esofagea durante l'esercizio**;
- Un **aumento dei transitori rilasciamenti dello sfintere esofageo inferiore**, che impedisce la risalita del contenuto gastrico dallo stomaco lungo l'esofago.

In particolare, alcuni sport potrebbero predisporre al reflusso o acuire la situazione locale: sollevamento pesi, addominali e vogatore possono intervenire su questi meccanismi e peggiorare i sintomi nei pazienti affetti da reflusso. Ne consegue che un'attività sportiva praticata a livello agonistico potrebbe contribuire ad acuire il disturbo.

Inoltre, il quadro locale potrebbe essere aggravato da altri fattori di rischio, come ad esempio praticare allenamenti intensi subito dopo i pasti. Infatti, svolgere attività fisica subito dopo mangiato è sconsigliato, poiché potrebbe interferire con i fisiologici processi digestivi.

Problemi di reflusso: consigli per chi fa sport

Abbiamo visto poco fa il nesso tra sport e reflusso. Come conciliare attività sportiva e problemi di reflusso gastrico? Non dobbiamo rinunciare definitivamente ad allenarci, anche perché l'attività motoria è sempre consigliata in un sano stile di vita. Tuttavia, se siamo soggetti al disturbo gastrico

di cui stiamo parlando, possiamo associare un allenamento moderato ad alcuni accorgimenti:

- **Prima dell'allenamento evitare il consumo di cibi a elevata tendenza acidificante** (ad esempio cibi zuccherini o grassi, cibi troppo caldi o troppo freddi, cioccolata, menta, agrumi, pomodoro, spezie piccanti, alcolici, bevande come tè, caffè, coca cola);
- **Non allenarsi a stomaco pieno, bensì attendere almeno tre ore** dopo aver consumato un pasto prima di praticare sport;
- **Prediligere cibi digeribili: carote, patate, finocchio** anche lessati; **carne magra** (pollame, tacchino) cotta alla griglia o al cartoccio e condita con olio extra vergine di oliva a crudo; **pesce magro** (merluzzo, sogliola, platessa, nasello) cotti al forno, alla griglia, al vapore e condito con olio extra vergine di oliva a crudo. Sì anche a pasta, pane, riso, avena, cereali e legumi.
- **Preferire cotture leggere.** La cottura dei cibi è un aspetto da non sottovalutare. Infatti, preparazioni leggere come lessatura, cottura alla griglia, al forno o al vapore renderanno le pietanze facilmente digeribili.
- **Fare pasti moderati.** I pasti non dovrebbero essere troppo abbondanti, specie la sera, anche perché il bruciore di stomaco dato da una cattiva digestione potrebbe influire sulla qualità del riposo notturno.
- **Consumare cinque piccoli pasti al giorno sarebbe ideale:** colazione, pranzo e cena più due spuntini, uno a metà mattina e uno a metà pomeriggio. Consumare uno spezza fame ci consentirà di evitare lunghe ore di digiuno e prevenire problemi di acidità.
- **Mangiare lentamente e masticare a lungo.** Infatti, ricordiamo che la prima fase della digestione avviene nella bocca.





SCOPRI BIOCHETASI REFLUSSO

BIOCHETASI REFLUSSO

Biochetasi Reflusso è un dispositivo medico brevettato ad azione meccanica che **consente di ridurre rapidamente i sintomi correlati al reflusso gastroesofageo quali: bruciore di stomaco** (pirosi gastrica), **sensazione dolorosa nell'area centro-superiore dell'addome** (dolore epigastrico), **rigurgito acido, tosse irritativa, disfonia.**

Grazie alla sua formulazione brevettata, **Biochetasi Reflusso crea un film protettivo persistente che protegge la mucosa esofagea** dall'aggressione degli agenti irritativi, come ad esempio l'eccesso di reflusso acido dello stomaco.

Come assumere Biochetasi Reflusso

Biochetasi Reflusso può essere assunto a partire dai 12 anni di età.
Assumere 1 stick monodose dopo i pasti principali e al momento di coricarsi (o secondo consiglio medico).



**FUNZIONA
ANCHE DI NOTTE**



**FUNZIONA
DOVE SERVE**



**FACILE E BUONO
DA ASSUMERE**

Biochetasi Reflusso è un dispositivo medico CE 0373.
Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Aut. Min. del 23/06/2021



BIOCHETASI

BUCHEFAST

GUIDA CON CONSIGLI PRATICI