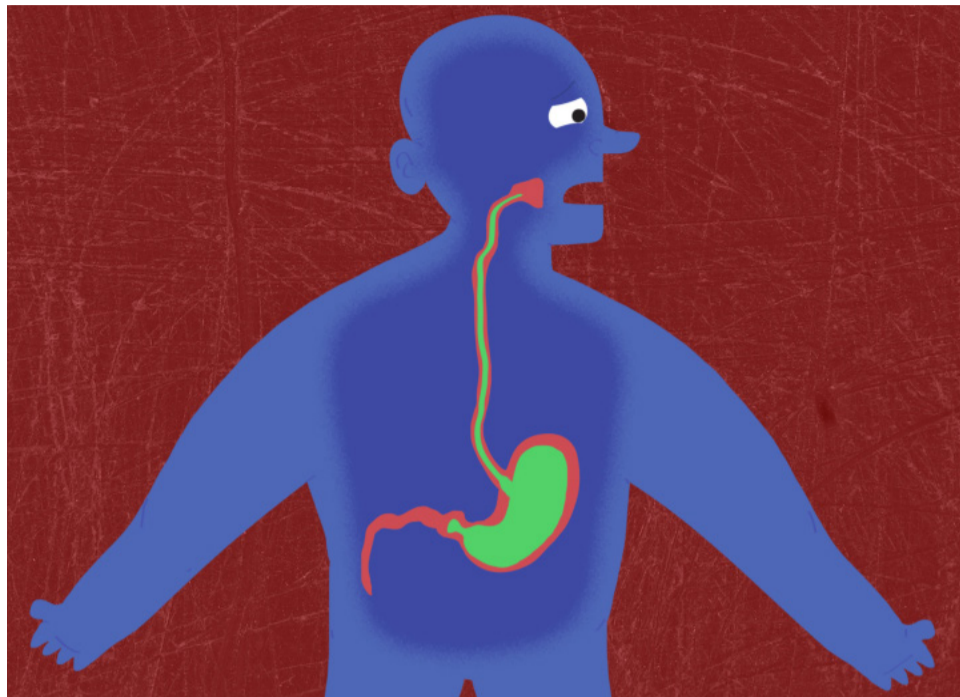


Reflusso gastroesofageo

Che cos'è il reflusso gastroesofageo?



Quando mangiamo, mastichiamo e deglutiamo, il cibo passa attraverso l'esofago e finisce nello stomaco. I succhi gastrici poi lo dissolvono in liquidi che normalmente restano all'interno dello stomaco. Per alcune persone che soffrono di reflusso gastroesofageo invece, i succhi gastrici risalgono involontariamente lungo l'esofago, causando infiammazione, malessere e indigestione.

Sintomi dell'indigestione



Tra i sintomi dell'indigestione possiamo trovare dolore e sensazione di bruciore al petto, difficoltà di deglutizione, alito pesante, gonfiore e anche rigurgito di cibi acidi o di liquidi.



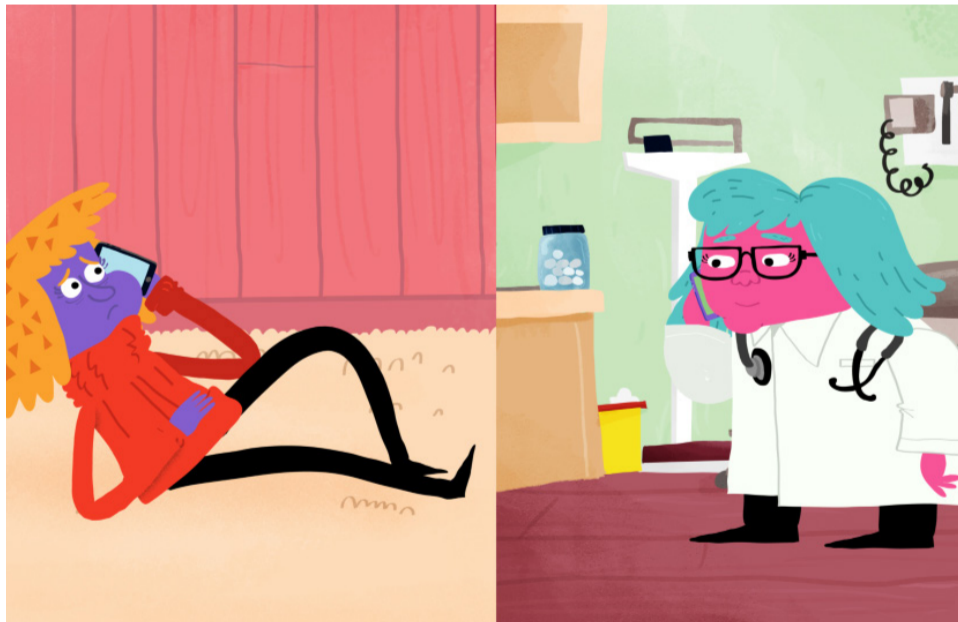
Cause e prevenzione



- Non mangiare troppo
- Masticare bene e lentamente
- Evitare fritti, cibi grassi e unti
- Non fumare
- Ridurre il consumo di alcolici e di caffeina
- Non cenare troppo tardi la sera

Un'alimentazione non sana e altre abitudini possono interferire con la digestione perché facilitano la produzione di troppi succhi gastrici che aumentano la pressione sullo stomaco e rallentano il processo digestivo.

Consultare il medico se il disagio persiste



Se nonostante abbiate uno stile di vita sano, reflusso gastroesofageo e indigestione persistono, parlatene con il vostro medico di fiducia affinché possa controllare che non ci siano altre cause ai vostri sintomi.

Per evitare reflussi e indigestione, ricordatevi di pensare prima di mangiare o bere.