



*I medici dell'Associazione Italiana Gastroenterologi ed Endoscopisti Digestivi Ospedalieri suggeriscono come gestire il problema durante le vacanze, quando abitudini igieniche e alimentari possono cambiare a causa del caldo o di una trasferta in un luogo di villeggiatura*



Roma,

10 luglio 2023 - Il reflusso gastroesofageo è un disturbo sempre più diffuso, si manifesta principalmente con rigurgito e bruciore e interessa anche i più giovani. Le cause scatenanti sono attribuibili spesso a stili di vita sbagliati come un'alimentazione poco salutare, a volte veloce e non equilibrata, sedentarietà, fumo, alcol, ma anche lo stress e l'ansia sono fattori che possono contribuire a scatenarlo o peggiorarlo. Senza contare poi, ovviamente, disfunzioni anatomiche o funzionali.

“Se si soffre di reflusso gastroesofageo, in queste settimane purtroppo la patologia verrà in vacanza con noi. - esordisce il dott. Marco Soncini, Presidente AIGO - Associazione Italiana Gastroenterologi ed Endoscopisti Digestivi Ospedalieri e Direttore Dipartimento Area Medica ASST Lecco - Serve quindi sapere come gestirlo per non aggravarne i disturbi con una alimentazione sbagliata o con comportamenti

non adeguati come, per esempio, interrompere una terapia in corso pensando che il solo relax possa fare miracoli. Non sarà così, e se nella maggior parte dei casi dopo un ciclo di cure con antisecretivi acidi della durata di 1 o 2 mesi, si assisterà ad un controllo della sintomatologia, l'interruzione della stessa porterà ad una ripresa dei disturbi e quindi a nuovi controlli medici e ripresa della cura, vanificando l'effetto benefico del trattamento precedente e di fatto, anche delle vacanze tanto attese”.



*Dott. Marco Soncini*

È bene quindi non considerare l'estate e soprattutto il periodo delle vacanze come l'occasione migliore per interrompere una cura quanto piuttosto, un periodo in cui provare una riduzione della posologia, o la frequenza dell'assunzione del farmaco solo al bisogno, magari in previsione di una cena impegnativa.

“Certamente una dieta ben bilanciata durante la giornata evitando pasti abbondanti e l'assunzione di alcolici ci aiuterà, insieme ad una regolare attività fisica come belle passeggiate in montagna o rilassanti bracciate di nuoto, a lasciare il reflusso a casa e goderci le meritate vacanze” ricorda il Presidente AIGO.

Ecco, dunque, alcuni consigli da tenere presente per gestire al meglio la malattia da reflusso anche in vacanza.

## **Cocktail, caffè e cibi piccanti: quanto incidono sul reflusso**

“Le persone che soffrono di reflusso gastroesofageo riconoscono facilmente alcuni agenti favorenti l'insorgere o il ripresentarsi dei sintomi, tra questi l'alcol è senza dubbio tra i più frequenti quando associato a pasti abbondanti ad alto contenuto di grassi. Oltre all'alcol anche il caffè, il cioccolato e il the verde possono favorire la riaccensione dei sintomi e cautela va riservata anche ai cibi piccanti”.

## **Sì al gelato a fine pasto**

“Per fortuna - continua il dott. Soncini - il nostro dopo cena potrà essere premiato con una coppa di gelato o con una granita, ricordandosi di non coricarsi troppo presto e non adagiarsi subito sul divano, consigli questi che valgono non solo d'estate e che dovrebbero portarci ad evitare uno stato di sovrappeso o di chiara obesità che sono condizioni favorenti e aggravanti del reflusso gastroesofageo”.

## **Un rimedio di emergenza tenere sottomano**

“Per chi ha già una diagnosi nota di malattia da reflusso gastroesofageo e debba effettuare un viaggio in località esotiche, magari con sistemi sanitari precari, è consigliabile munirsi dei farmaci già in uso senza interrompere la terapia. In caso di una assenza di disturbi il farmaco potrà essere assunto solo al bisogno e nel caso degli inibitori della pompa protonica, di norma al mattino, almeno 20 minuti prima della colazione”.

## **Quando è opportuno effettuare una esofagogastroduodenoscopia (EGDS)**

“In caso di sintomi tipici e con una età inferiore ai 55 anni senza segnali di allarme (vomito ripetuto, perdita di peso inspiegato, disfagia, anemia o presenza di un sanguinamento gastrointestinale) non è necessario ricorrere in prima battuta ad una indagine strumentale. La verifica di uno stato d'infezione di helicobacter pylori e un trattamento medico a base di inibitori della pompa protonica per 4 settimane sono in genere sufficienti”.

“Lo scarso controllo dei sintomi o il persistere della sintomatologia - spiega ancora il medico AIGO - rende opportuna invece una EGDS, che viene sempre consigliata in caso di età maggiore ai 55 anni. In questi casi lo specialista gastroenterologo può intervenire in supporto al medico di medicina generale, per completare il percorso diagnostico-terapeutico nelle modalità e nei tempi più appropriati”.

### **La prevenzione, in estate e tutto l'anno**

In sintesi, come sempre la salute inizia a tavola: curare la propria alimentazione, che sia semplice, bilanciata e povera di grassi o cibi scatenanti, senza eccessi è una buona prassi da adottare ogni giorno e anche durante le sospirate vacanze, accompagnata dalla limitazione dell'assunzione di alcolici e del fumo e di una regolare attività fisica.