

- ❖ Moderare il consumo di latte e yogurt.
- ❖ Preferire gli alimenti che non influenzano eccessivamente la motilità e non causano produzione di gas a livello intestinale quali:
  - » cereali non integrali (*ad es. pasta, riso, ecc.*);
  - » minestre di semolino o riso o pastina cotte in acqua, brodo vegetale o latte parz. scremato;
  - » uova cotte alla coque, bollite, in padella antiaderente;
  - » verdure povere di fibra (*bieta, zucchine, ravanelli, carote, cicoria o indivia belga, rucola e zucca*) bollita, al vapore o in purea;
  - » frutta cotta o fresca ben matura (*circa 300 gr al giorno*);
  - » formaggi magri (*ricotta vaccina, mozzarella vaccina, fiocchi di latte, caciottina fresca*);
  - » carne magra (*es: manzo magro, vitello o vitellone magro, petto di pollo, petto, ecc.*) e salumi magri (*prosciutto crudo o cotto magri, bresaola e speck sgrassato*);
  - » pesce magro (*sogliola, merluzzo, spigola, orata, palombo, rombo, cernia, pagello*);
  - » olio di oliva (o *altri oli vegetali*), zucchero, marmellata e sale in quantità moderate;
  - » acque minerali alcaline e non gasate.
- ❖ Controllare il proprio peso corporeo e diminuirlo in caso di sovrappeso od obesità, in quanto l'eccesso ponderale aumenta la pressione intraddominale favorendo il reflusso gastroesofageo.



**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA**  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia  
IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia

Dipartimento Emergenza Urgenza  
**Dott.ssa Anna Maria Ferrari - Direttore**

# CONSIGLI DIETETICI PER EPIGASTRALGIA



- ❖ È sconsigliato consumare un unico pasto abbondante: la giornata alimentare dovrebbe essere composta da tre pasti principali (*colazione, pranzo e cena*) e uno o due spuntini (*a metà mattina e/o a metà pomeriggio*). Evitare il piluccamento continuo tra i pasti in quanto in grado di stimolare eccessivamente la secrezione gastrica.
- ❖ Si consiglia di consumare 1.5-2 litri d'acqua, preferibilmente naturale, durante l'arco della giornata, per evitare un'eccessiva dilatazione dello stomaco, diminuendo il rischio di reflusso. È indicato anche limitare l'assunzione di liquidi durante il pasto a 1-2 bicchieri.
- ❖ Abolire o ridurre il fumo di sigaretta.
- ❖ Se presente il reflusso notturno si consiglia di tenere sollevati il tronco o la testa dal letto di 10-15 cm (*ad es. mettendo due cuscini sotto la schiena*) e di evitare pasti o spuntini nelle due ore prima di coricarsi.
- ❖ È consigliato fare attività fisica moderata dopo il pasto: ad es. passeggiate, bicicletta o cyclette per circa 20-30 minuti; è invece controindicato coricarsi appena terminato il pasto, evitando quindi il riposino dopo pranzo.
- ❖ Evitare bevande ed alimenti che favoriscono il reflusso gastroesofageo ed aumentano il senso di acidità, quali:
  - » caffè (*anche decaffeinato*) e the;
  - » cioccolato e cacao;
  - » bevande alcoliche (*vino, birra e superalcolici*);
  - » bibite dolci gasate (*ad es. coca cola, aranciata, sprite*);
- » alimenti acidi come agrumi e prodotti a base di pomodoro (*passata o polpa di pomodoro, pomodori pelati*);
- » spezie (*es: peperoncino, pepe, ecc.*);
- » brodo o estratti di carne e consommè;
- » condimenti di origine animale (*burro, panna, lardo, strutto*) e margarina;
- » alimenti fritti, umidi e stufati, sughi molto elaborati;
- » formaggi grassi;
- » frutta secca oleosa ed essiccata;
- » dolci a base di creme, cioccolato, zucchero caramellato, liquori, panna e mascarpone.
- ❖ Mangiare e masticare lentamente; evitare le situazioni stressanti (*ad es. discussioni a tavola o sul lavoro*), in quanto in grado di peggiorare la sintomatologia gastrica, cercare di condurre il più possibile una vita tranquilla.
- ❖ Controllare l'utilizzo del sale da cucina a tavola e nella preparazione dei cibi.
- ❖ Preferire metodi di cottura semplici (*al vapore, al forno, al cartoccio, in padella antiaderente*), evitare le cotture al fuoco vivo o diretto ed i cibi affumicati. Per aumentarne la digeribilità, cuocere a lungo le verdure e i legumi.
- ❖ Evitare assolutamente cibi troppo caldi o troppo freddi perché danneggiano la mucosa dello stomaco, cibi piccanti, crusca, alimenti ad alto contenuto di fibra ed alimenti molto salati o zuccherati in quanto stimolano la secrezione gastrica.