

DIETA PER REFLUSSO GASTROESOFAGEO IN GRAVIDANZA

Cos'è il reflusso gastroesofageo in gravidanza?

Spesso le mamme lamentano bruciore di stomaco in gravidanza, soprattutto quando il pancione aumenta in modo evidente, e si chiedono preoccupate se questo sintomo possa in qualche modo influire negativamente sulla salute del bambino.

Si tratta di **reflusso gastroesofageo**, un'evenienza molto comune in gravidanza, che si presenta quando i succhi gastrici nello stomaco implicati nel processo della digestione entrano in contatto con le pareti dell'esofago.

Cause del reflusso gastroesofageo in gravidanza

L'aumento dei livelli degli ormoni, estrogeni e progesterone, provoca il rallentamento dei processi digestivi a causa della maggiore produzione di succhi gastrici. È inoltre responsabile dell'aumento del volume dell'utero e del cambiamento della fisiologica anatomia degli organi adiacenti, compreso lo stomaco. Questi fattori possono favorire la fuoriuscita dei succhi gastrici dallo stomaco verso l'esofago scatenando il reflusso, soprattutto dopo i pasti principali.

Il reflusso gastroesofageo non ha conseguenze dirette sulla salute del bambino e non causa danni durante la gravidanza all'organismo della mamma; ma può essere invalidante per la qualità della vita durante la gestazione, in quanto influisce negativamente **sul sonno**, sull'alimentazione e sul benessere generale. Per prevenirlo è possibile adottare strategie comportamentali quali cambiare le abitudini nello stile di vita e nell'alimentazione o, nei casi più gravi, ricorrere all'assunzione di farmaci.

Quali sono i sintomi

I sintomi tipici del reflusso gastrico in gravidanza sono:

- **pirosi gravidica** (bruciore dietro lo sterno che può irradiarsi in alto);
- **reflusso acido gravidico** (percezione di liquido amaro in bocca).

Esistono poi dei sintomi che possono essere correlati all'esofagite in gravidanza:

- **difficoltà a deglutire, con sensazione di nodo alla gola;**
- **nausea;**
- **tosse stizzosa;**
- **difficoltà a dormire e/o frequenti risvegli;**
- **raucedine;**
- **dolore alla bocca dello stomaco;**
- **otite media;**
- **singhiozzo.**

Raccomandazioni dietetiche generali

Per migliorare la sintomatologia del reflusso gastroesofageo in gravidanza è importante seguire le seguenti norme alimentari:

1. **Mangiare lentamente, masticando a lungo.** Permettete al boccone di arrivare allo stomaco già completamente tritato, facilitando così l'attività gastrica e riducendo i tempi di permanenza del cibo nello stomaco
2. **Suddividere l'alimentazione in piccoli pasti** durante tutta la giornata, evitando quindi i pasti troppo abbondanti
3. **Aspettare almeno due/tre ore dopo il pasto prima di coricarsi e tenere la testiera del letto un po' sollevata.** La posizione supina favorisce la risalita dell'acido gastrico, reflusso, specie se non si è ancora completata la **digestione**
4. **Evitare cibi e bevande troppo calde o troppo fredde**
5. **Evitare primi piatti in brodo e l'assunzione di abbondanti quantità di liquidi durante i pasti. I liquidi vanno sorseggiati lentamente nel corso della giornata**
6. **Ridurre la quantità di grassi nella dieta.** I grassi peggiorano il funzionamento dello sfintere esofageo e rallentano lo svuotamento gastrico: quindi facilitano il reflusso
7. **Preferire metodi di cottura semplici** (al vapore, alla griglia, al forno, al microonde, in padella antiaderente)

Per gli alimenti da preferire, limitare ed evitare in generale in corso di gravidanza (per prevenire complicanze alla mamma e al feto) **vedi scheda specifica**. I capitoli successivi riguardano esclusivamente gli alimenti legati al reflusso gastroesofageo in gravidanza.

I tre capitoli che seguono indicano gli alimenti da evitare, da limitare e quelli generalmente consigliabili in presenza di reflusso gastroesofageo in gravidanza, ma non la frequenza o la quantità necessaria per un'equilibrata alimentazione, che può e deve essere prescritta solo dal medico specialista.

Alimenti non consentiti

- Cibi fritti, piatti già pronti (perché per la loro preparazione sono spesso utilizzati molti grassi).
- Salse con panna, sughi con abbondanti quantità di olio, margarina, burro, strutto, dolci con creme.
- Grasso visibile della carne e degli affettati concessi (in base alla positività o meno alla toxoplasmosi).
- Bibite gassate, che aumentano la produzione di gas a livello gastrico.
- Dolci soprattutto farciti con creme o panna perché ricchi di grassi.
- Cibi acidi: aceto, succo di pomodoro o di agrumi.
- Cibi irritanti: tè, caffè, cacao e gli alimenti o le bibite che li contengono.
- **Cibi piccanti** e **spezie** (aglio, cipolla, menta, peperoncino, pepe, curry e altre spezie piccanti) per la loro azione irritante che favorisce la secrezione gastrica e il suo ritorno nell'esofago.
- Carni molto cotte: stracotti, gulasch, bolliti, ragù.

Alimenti consentiti con moderazione

- **Legumi.**
- **Cibi integrali.**

In quanto questi cibi possono aumentare il senso di **meteorismo intestinale**, che contribuisce al reflusso gastroesofageo.

Alimenti consentiti e consigliati

- Formaggi freschi o light (ricotta, primo sale, fiocchi di latte, mozzarella).
- Formaggi stagionati come Grana Padano DOP. Questo formaggio apporta più calcio tra quelli comunemente più consumati, è **naturalmente privo di lattosio** e, pertanto, può essere consumato dalle future mamme che sono intolleranti allo zucchero del latte. Grana Padano DOP apporta anche ottime quantità di **proteine ad alto valore biologico** (inclusi i 9 aminoacidi essenziali), **vitamine fondamentali come B2 e B12 e antiossidanti come vitamina A, zinco e selenio**. In caso di reflusso è consigliabile non consumare formaggio come secondo più di 2 volte a settimana, mentre è consentito un cucchiaino di grattugiato al giorno per condire i primi piatti e i passati di verdura, anche **al posto del sale**.
- Carne di pollo, tacchino, coniglio, vitello, maiale nei tagli più magri (petto, fesa, filetto, lonza).
- Pesce tipo branzino, trota, sogliola, orata, ecc., limitando il consumo di pesci grassi (salmone, capitone, anguilla...).
- Affettati: prosciutto cotto, crudo, speck sgrassati oppure bresaola, affettato di tacchino/pollo (sempre tenendo in considerazione la positività o meno alla toxoplasmosi).
- Uova: massimo 2 alla settimana.
- **Latte o yogurt** parzialmente scremati o scremati.
- Come condimento, **l'olio extra-vergine di oliva** a crudo, dosato sempre al cucchiaino.
- Frutta e verdura (seguendo le norme igieniche previste per la gravidanza), in particolare ananas fresco e nocciole.
- Cereali, in particolare il grano saraceno.
- Zenzero, estratti o tisane di camomilla, semi di lino e aloe. Lo zenzero, secondo alcuni studi, oltre a ridurre la nausea, è un ottimo rimedio contro l'acidità di stomaco e si può mangiare sia fresco, sia secco in polvere. L'importante è non esagerare con l'assunzione di questo alimento, poiché non ci sono dati sulla quantità limite per la sicurezza della salute del feto.

Regole comportamentali

- Evitare, dopo i pasti, di assumere posizioni supine o troppo stese o reclinate rispetto al bacino per almeno 2/3 ore.
- Evitare d'indossare abiti troppo stretti in vita.
- Mantenere uno stile di vita sano, facendo una leggera attività fisica.
- Evitare il fumo, che già in gravidanza dovrebbe essere abolito per i danni sul nascituro, ma che può anche irritare lo stomaco e aumentare la gastrite e la pirosi gravidica.
- Attenzione all'incremento ponderale in gravidanza.
- Avisare sempre il medico riguardo i sintomi e affidarsi a lui per eventuali integratori o farmaci.

Autore

Dott.ssa Laura Iorio, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione

Pubblicazioni

Bibliografia essenziale

- *Duc T Quach, Yen-Linh T Le, Ly H Mai, Anh T Hoang, Tuyen T Nguyen "Short Meal-to-Bed Time Is a Predominant Risk Factor of Gastroesophageal Reflux Disease in Pregnancy" J Clin Gastroenterol. 2021 Apr 1;55(4):316-320.*
- *R S Ramya, N Jayanthi, P C Alexander, S Vijaya, V Jayanthi Gastroesophageal reflux disease in pregnancy: a longitudinal study Trop Gastroenterol. Jul-Sep 2014;35(3):168-72.*