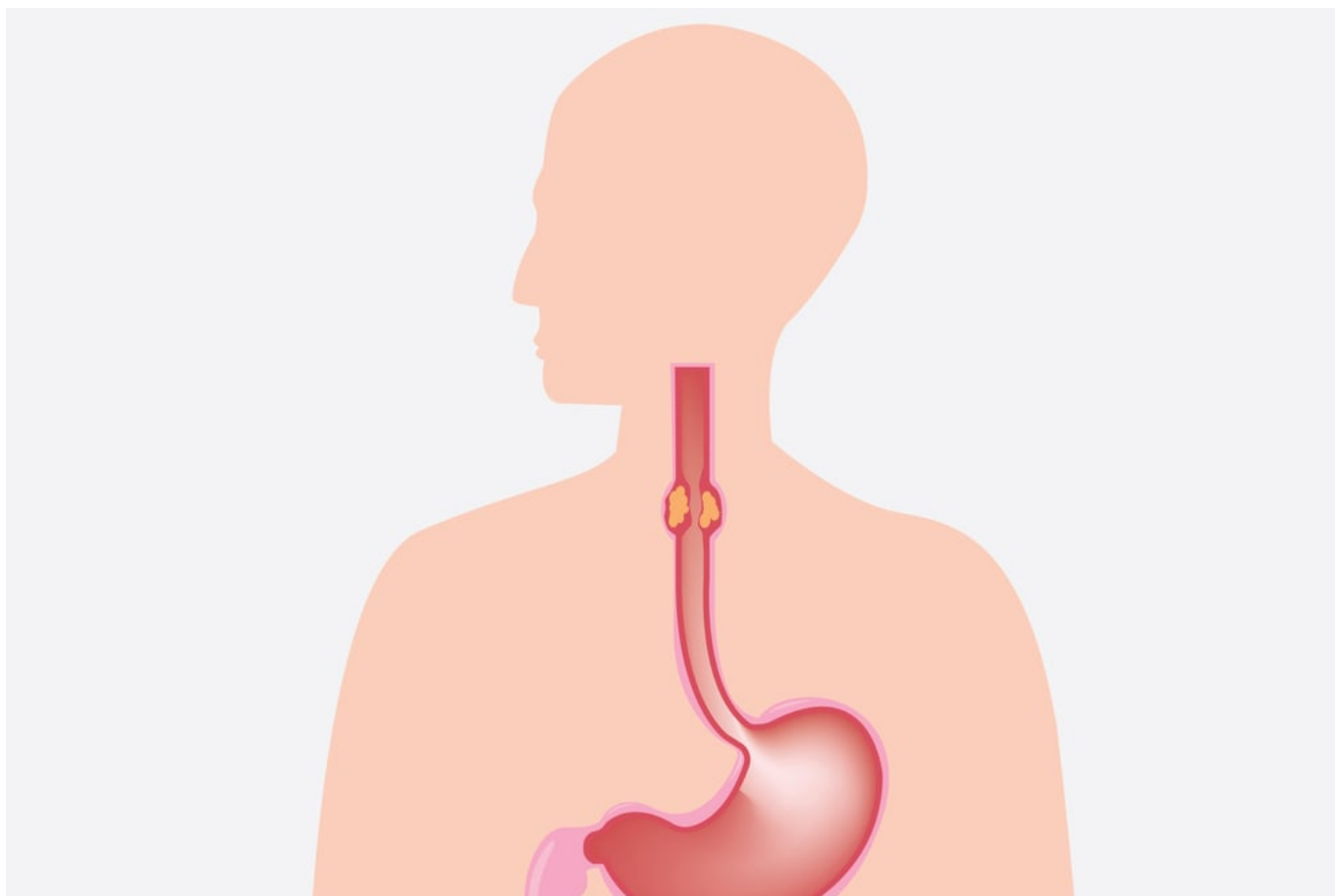


TUTTO QUELLO CHE DEVI SAPERE SUL REFLUSSO GASTROESOFAGEO

8 Ottobre 2026



Il reflusso gastroesofageo è uno dei disturbi digestivi più diffusi al mondo, eppure viene spesso confuso con la semplice acidità di stomaco o gestito con rimedi improvvisati che non affrontano il problema alla radice. Chi ne soffre conosce bene la sensazione: un bruciore che sale dal petto verso la gola, un sapore acido o amaro in bocca, una pressione dietro lo sterno che può comparire dopo i pasti, di notte, o persino durante l'attività fisica.

Cos'è il reflusso gastroesofageo

Il reflusso gastroesofageo si verifica quando il contenuto acido dello stomaco risale nell'esofago. Questo accade perché il cardias, la valvola che separa lo stomaco dall'esofago, non funziona correttamente: si apre quando non dovrebbe, lasciando passare l'acido verso l'alto. A differenza dell'acidità occasionale, il reflusso diventa una vera e propria patologia (GERD, *Gastroesophageal Reflux Disease*) quando i sintomi si ripresentano almeno due volte alla settimana e interferiscono con la qualità della vita.

Le cause più frequenti del reflusso

Il reflusso gastroesofageo può dipendere da fattori strutturali (come l'ernia iatale, in cui una porzione dello stomaco risale nel torace) ma più spesso è legato alle abitudini quotidiane:

- Alimentazione scorretta: cibi grassi, fritti, pomodori, cioccolato, agrumi e menta sono tra i principali trigger.
- Pasti abbondanti e veloci: aumentano la pressione intragastrica, favorendo la risalita del contenuto gastrico.
- Coricarsi subito dopo mangiare: elimina il supporto della gravità nel trattenere i succhi gastrici nello stomaco.

- Sovrappeso e obesità: la pressione addominale spinge l'acido verso l'alto.
- Fumo: indebolisce il tono dello sfintere esofageo inferiore.
- Stress cronico: altera la motilità gastrica e può ridurre la capacità protettiva della mucosa esofagea.
- Gravidanza: la pressione uterina e il progesterone (che rilassa la muscolatura liscia) favoriscono il

I sintomi del reflusso gastroesofageo

Il reflusso gastroesofageo può presentarsi in diversi modi, ma tra sintomi più caratteristici troviamo:

- Pirosi (bruciore retrosternale), spesso peggiore dopo i pasti o in posizione distesa.
- Rigurgito acido, con sapore amaro o acre in bocca.
- Sensazione di nodo in gola o difficoltà di deglutizione.
- Tosse secca cronica, soprattutto notturna (causata dall'irritazione delle vie aeree superiori da parte dell'acido).
- Raucedine mattutina.
- Alito acido.

Rimedi rapidi e strategie di gestione

Per il reflusso gastroesofageo non esiste una soluzione unica, ma un insieme di accorgimenti che, combinati, riducono significativamente la frequenza e l'intensità dei sintomi. Il primo suggerimento è quello di non sdraiarsi mai entro 2-3 ore dai pasti, e di elevare la testata del letto di 15-20 cm. Può anche essere utile provare a dormire sul fianco sinistro, che mantiene lo stomaco più basso rispetto all'esofago.

Per quanto riguarda l'alimentazione è importante cercare di eliminare i cibi trigger dalla dieta serale, e, soprattutto, cercare di fare durante la giornata pasti piccoli e frequenti, evitando di cenare tardi.

Per i rimedi rapidi al reflusso, nei momenti in cui i sintomi sono già presenti, un antiacido ad azione locale può offrire sollievo immediato. [Contro il reflusso gastroesofageo](#) Maalox è un esempio di prodotto che neutralizza l'acido in eccesso nello stomaco, riducendo il bruciore e creando le condizioni per un riposo più sereno.

Quando consultare il medico

Se il reflusso gastroesofageo non risponde ai rimedi da banco, si presenta di frequente, causa difficoltà di deglutizione, perdita di peso o tosse persistente, è fondamentale una valutazione gastroenterologica. L'esofago esposto cronicamente all'acido può sviluppare lesioni (esofagite) e, nei casi non trattati, condizioni più serie come l'esofago di Barrett.

Il reflusso gastroesofageo è un disturbo gestibile, ma richiede un approccio consapevole: modificare le abitudini alimentari, adottare le giuste posture e, nei momenti di disagio acuto, sapere su quali rimedi rapidi fare affidamento. Con la strategia giusta, la qualità della vita può migliorare significativamente.