

# INFORMAZIONI GENERALI SULL'ALIMENTAZIONE

Si fa presente che prediligere una dieta bilanciata rappresenta il primo fondamentale passo per salvaguardare il benessere dello stomaco. Sebbene **l'effetto dei diversi alimenti cambi da persona a persona**, in base a numerosi fattori e alla sensibilità personale, esistono tuttavia degli accorgimenti validi a livello generale che concorrono ad assicurare un buono stato di salute dello stomaco. Molti dei cibi e delle bevande che consumiamo, per via di un elevato tasso di acidità o a causa della loro capacità di rilassare il cardias (valvola che impedisce all'acido di risalire nell'esofago), sono in grado di innescare o esacerbare disturbi quali pirosi, iperacidità gastrica, gastriti, reflusso.

Oltre ad **evitare l'assunzione frettolosa di elevate quantità di cibo**, è sconsigliato consumare alimenti in grado di irritare la mucosa gastrica, al fine di preservarne l'integrità strutturale e funzionale, e disporre meccanismi di difesa pronti a proteggere le nostre pareti dello stomaco quando necessario:

- agrumi (arance, limoni e simili);
- succhi di frutta e marmellate confezionate che contengono acidificanti dannosi in caso di irritazione gastrica;
- cibi sotto sale, sott'olio o affumicati;
- aceto, pomodori, peperoni;
- bibite gassate, alcool cioccolato, caffè; thè;
- cibi piccanti o speziati;
- alimenti fritti o ricchi di grassi che rallentano la digestione, tra cui i latticini e gli insaccati;
- cibi crudi o poco cotti.
- **cibi complessi** (es. pizza)

## ALIMENTI IDEALI PER LO STOMACO

Da prediligere sono gli alimenti leggeri, a basso contenuto lipidico, ben cotti e poco conditi che aiutano la digestione e non intaccano le pareti gastriche.

Al fine di facilitare i processi digestivi, ad ogni pasto è infine consigliabile optare per un'**unica fonte di carboidrati** (il pane, la pasta, il riso) od **una sola fonte di proteine** (carne, uova, pesce, formaggio o legumi) con adeguate porzioni di verdure, sempre con un'ottica di massima variabilità nella dieta settimanale.

Da ricordare sempre l'**idratazione**, spesso dimenticata, che deve avvenire lontano dai pasti, almeno di 1-1,5 litri giornalieri di acqua o tisane, preferibilmente **tiepide**.