



Dottor Giorgio Bolognini

Medico Ecografista,, Medico di Medicina Generale. Diploma Nazionale in Ecografia Clinica Internistica S.I.U.M.B. Perfezionamento in Ecografia Diagnostica in Chirurgia presso il Dipartimento di Oncologia e Trapianti Osp. Cisanello Pisa. Perfezionamento di II livello in Ecografia Interventistica. Master di II livello in Ecografia Clinica ed Applicazioni in Nefrologia presso Scuola Superiore Sant'Anna Pisa. Diploma Nazionale S.I.U.M.B di Ecografia Specialistica in Senologia. Diploma Nazionale S.I.U.M.B. di Ecografia Specialistica in Tiroide, Paratiroide e Malattie del Collo. Diploma Nazionale S.I.U.M.B. di Ecografia Specialistica Muscolo Scheletrica. Iscritto al Registro Nazionale degli Ecografisti Italiani S.I.U.M.B dal 2016. Viale San Francesco 40/b - 51016 Montecatini Terme (PT)

mail: info@giorgiobolognini.it

DIETA ERNIA IATALE

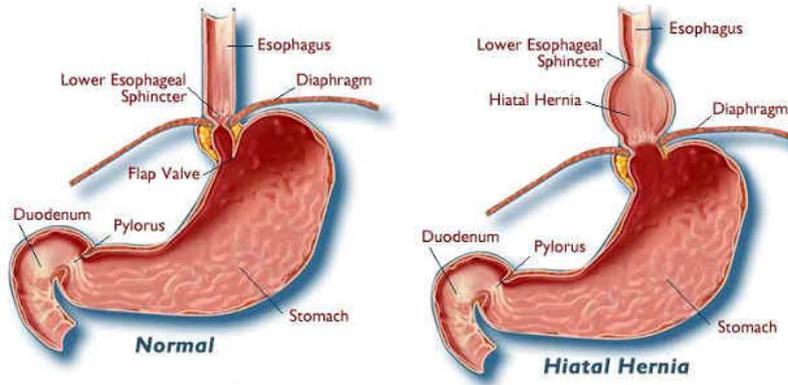
Cibi da evitare: cibi che possono irritare direttamente l'esofago e la mucosa gastrica:

- **Cibi piccanti:** tra i cibi 'irritanti', specie per l'esofago, ci sono il pepe e il chily..
- **Cibi grassi:** sono spesso causa di reflusso ma anche di un peggioramento dei sintomi perché stimolano la produzione di una maggiore quantità di acido nel corso della digestione, soprattutto i cibi ricchi di grassi saturi, quindi **latticini, burro, panna, formaggio fresco, insaccati, carne di maiale e i fritti**. Evitare anche le preparazioni a base di carne che richiedono molte ore di cottura, come stufati, spezzatini, brasati e ragù. I grassi infatti possono provocare sia una diminuzione della pressione del cardias sia un rallentato svuotamento gastrico.
- **Cibi caldi e liquidi:** possono peggiorare lesioni presenti nello stomaco o nell'intestino o intensificare i sintomi di reflusso acido.
- **Menta e cioccolato:** contengono sostanze chimiche 'nocive' che possono stimolare il rilascio di acidi nello stomaco e far rilassare il cardias.
- **Caffeina e teina:** caffè, thè, alcool, possono irritare direttamente lo stomaco.
- **Agrumi:** Arance, pompelmi e limoni, succo d'arancia e di mirtillo, pomodoro e sugo e salsa, ma anche tutti gli alimenti a base acida.

Cibi da preferire: cibi protettivi della mucosa gastrica:

- **Alcuni frutti:** sono meglio, per l'ernia iatale, quelli esotici. Soprattutto ananas e papaya perché contengono rispettivamente bromelina e papaina, due enzimi digestivi che aiutano l'organismo a destrutturare alcune proteine ingerite.
- **Sale:** soprattutto il sale iodato.
- **Pesce:** è ricco di omega 3 che apporta particolari benefici all'apparato gastrico.
- **Cereali:** Pasta, riso e pane agiscono contro l'eccessiva acidità gastrica in quanto assorbono succhi gastrici.

• **Frutta e verdura.** mele, banane e patate hanno azione lenitiva sulle pareti dello stomaco



Dr. Giorgio Bolognini

<http://www.giorgiobolognini.it>