



Ordine  
Nazionale  
Biologi

# **Dott.ssa Daniela Capobianco**

**Biologo Nutrizionista**  
**Dottore di Ricerca in Sanità Pubblica e Malattie Infettive**

## **ALIMENTI DA ELIMINARE O RIDURRE IN CASO DI ACIDITA' O BRUCIORE DI STOMACO CAUSATE DA PATOLOGIE CHE COLPISCONO LO STOMACO**

### **ELIMINARE/RIDURRE TUTTI GLI ALIMENTI CHE HANNO LA CAPACITA' DI:**

Aumentare l'iperacidità dell'ambiente gastrico e/o

Disturbare la mucosa gastrica e/o

Stimolare la risposta secretiva e/o

- **Thè, the verde, il the nero, caffè, caffè decaffeinato e le bevande contenenti caffè.**
- **Cioccolato o il cacao in generale.**
- **Alcolici e superalcolici e le bibite acidule e gassate.**
- **Gli estratti di carne come il dado, il burro e la margarina, salse con la panna e i cibi pronti e in generali i cibi grassi**
- **Carni grasse**
- **Prodotti in scatola, quelli conservati sotto aceto e in salamoia**
- **Spezie piccanti, soprattutto pepe, chiodi di garofano, senape, peperoncino, noce moscata e menta**
- **Cibi "stagionati" sono sconsigliati a causa della loro azione irritante, ad esempio gli insaccati e i formaggi**
- **Alimenti con una eccessiva concentrazione di zuccheri, come nei generi da pasticceria, marmellate e miele, è in grado di disturbare la mucosa gastrica più degli stessi cibi piccanti.**

Poi ci sono degli alimenti che hanno una **sensibilità individuale differente:**

- **Frutta secca**
- **Succhi di frutta.**
- **Agrumi**
- **Pomodoro crudo.**

## **QUALI SONO I TUOI CONSIGLI CON QUESTE PROBLEMATICHE DI STOMACO**

- **Mantenere il proprio peso forma o perdere peso se si è in sovrappeso o in obesità**
- **Ridurre la circonferenza addominale**
- **Evitare le grandi abbuffate o i digiuni per lunghi periodi di tempo.**
- **Consumare i pasti in una posizione eretta e non assumere posture che costringono il diaframma**
- **Masticare accuratamente, lentamente e a bocca chiusa**
- **Ridurre il volume dei pasti specialmente la sera e non andare a letto subito dopo mangiato ma far trascorrere circa 3 ore**
- **Evitare cibi o bevande troppo caldi o troppo freddi**
- **Preparare le pietanze utilizzando semplici sistemi di cottura semplici**
- **Svolgere una moderata attività fisica evitando gli sforzi violenti o l'attività sportiva troppo faticosa**
- **Non usare body o cinture troppo strette**
- **Non fumare**