

novembre

2024

Le
DIETE SPECIALI



REFLUSSO GASTRO-ESOFAGEO

Il reflusso gastroesofageo è caratterizzato dalla risalita di materiale acido dallo stomaco verso l'esofago. In Italia ne soffre circa il 30% della popolazione prevalentemente nella fascia d'età 45-64 anni. Tra i sintomi più diffusi si riconoscono dolore al centro del torace, difficoltà ad ingoiare, reflusso acido con sensazione di amaro in bocca, ma anche bruciore alla gola e tosse stizzosa. La prevenzione per il reflusso parte da un corretto stile di vita e soprattutto da una dieta equilibrata. Masticare bene e deglutire lentamente infatti permette una più facile digestione. Inoltre, dopo i pasti, fare attività fisica regolare, seppur non troppo intensa, aiuta a migliorare la digestione. E' importante anche suddividere la proprie abitudini alimentari in pasti piccoli e frequenti, un accorgimento che permette di seguire il naturale ciclo digestivo umano e di non sovraccaricare l'apparato digerente. E' bene evitare il consumo di alimenti che aumentano la secrezione acida come menta, caffè, cioccolato, cibi fritti e cibi grassi, che rallentano l'attività dello stomaco. La postura, se scorretta, oltre a causare disturbi alla schiena e alla colonna vertebrale come scoliosi e cifosi, limita il movimento del diaframma, aggravando il reflusso gastrico. Anche lo stress aumenta la produzione di acido e contrae le pareti muscolari dello stomaco.



Farmacia Cavaglià
dall'ascolto al consiglio

Dott.ssa Cavaglià Giuseppina
Socio C.I.S.A.F.

ORARIO
VALIDO TUTTO L'ANNO
8:30 - 12:30 / 15:00 - 19:30
CHIUSI IL LUNEDÌ MATTINA

334 9583992 011 9070835

Strada Pinerolo, 9 - 10040 Cumiana (TO)
www.farmaciacavaglia.it
info@farmaciacavaglia.it
ordini@farmaciacavaglia.it
laboratorio@farmaciacavaglia.it

Seguici anche su



1	Venerdì	TUTTI I SANTI	
2	Sabato	COMMEMORAZ. DEFUNTI	
3	Domenica	S. SILVIA	
4	Lunedì	S. CARLO BORROMEO	CHIUSO AL MATTINO
5	Martedì	S. ZACCARIA PROF.	
6	Mercoledì	S. LEONARDO ABATE	
7	Giovedì	S. ERNESTO ABATE	
8	Venerdì	S. GOFFREDO VESCOVO	
9	Sabato	S. ORESTE	
10	Domenica	S. LEONE MAGNO	
11	Lunedì	S. MARTINO DI TOURS	CHIUSO AL MATTINO
12	Martedì	S. RENATO M.	
13	Mercoledì	S. DIEGO	
14	Giovedì	S. GIOCONDO VESCOVO	
15	Venerdì	S. ALBERTO M.	
16	Sabato	S. MARGHERITA DI S.	
17	Domenica	S. ELISABETTA	
18	Lunedì	S. ODDONE AB.	CHIUSO AL MATTINO
19	Martedì	S. FAUSTO MARTIRE	
20	Mercoledì	S. BENIGNO	
21	Giovedì	PRESENTAZ. B.V. MARIA	
22	Venerdì	S. CECILIA V.	Turno fino alle Ore 22,00
23	Sabato	S. CLEMENTE PAPA	
24	Domenica	CRISTO RE E S. FLORA	
25	Lunedì	S. CATERINA D'ALESS.	CHIUSO AL MATTINO
26	Martedì	S. CORRADO VESCOVO	
27	Mercoledì	S. MASSIMO	
28	Giovedì	S. GIACOMO FRANC.	
29	Venerdì	S. SATURNINO M.	
30	Sabato	S. ANDREA AP.	