SETTIMANALE
NUOVO
Anno XIII - n. 5 - 7 febbraio 2024 € 1,20 (in Italia)
CAIRO EDITORE

SOLDI Le astuzie per risparmiare sulla spesa

La verità di Cristiano Iovino, il presunto amante di Ilary Blasi

ALTRO CHE AMICI! «TRA NOI C'ERA UNA FREQUENTAZIONE INTIMA...»

ESCLUSIVO!

Con la mamma e senza il marito, Fedez

LA FERRAGNI DALL'AVVOCATO, MA IL DIVORZIO NON C'ENTRA...

Icardi e il sesso

LE INCREDIBILI CONFESSIONI DI WANDA NARA

Eros Ramazzotti

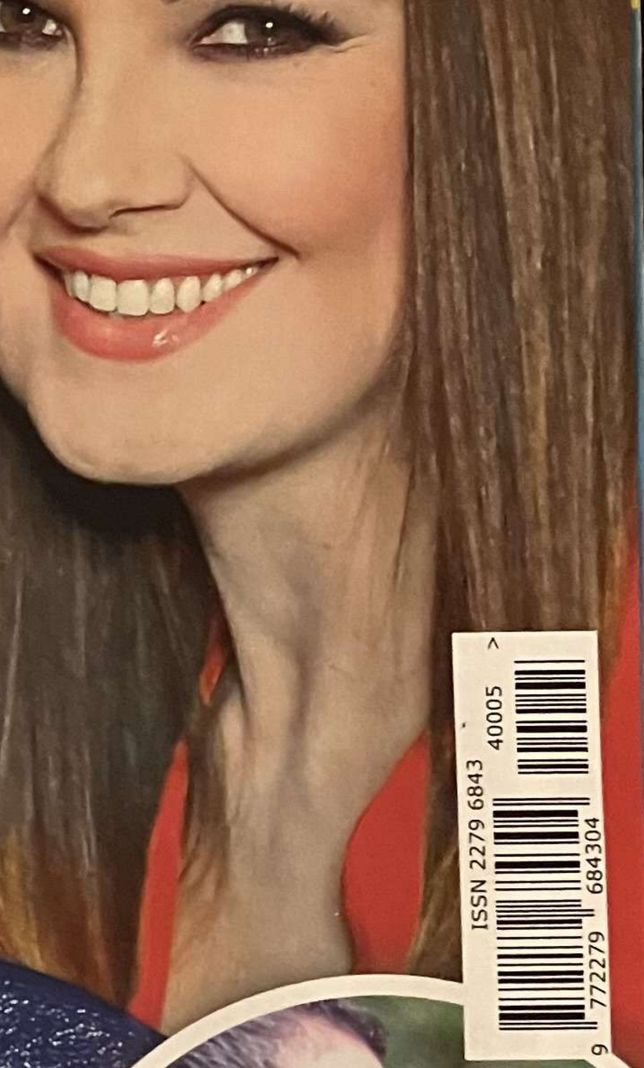
QUARTO FIGLIO CON LA BABY FIDANZATA? «IO NON DICO DI NO»

Parla il contabile del principe

ALBERTO, CHARLÈNE E LE SCANDALOSE SPESE FOLLI

Guènda Goria grida al miracolo

PER I MEDICI NON POTEVO AVERE BAMBINI. IO HO PREGATO LA MADONNA E ORA SONO AL QUARTO MESE!



Tra polemiche e numeri da record, il re di Raiuno prepara il suo (ultimo?) Festival. Ma la vera gioia è sempre in famiglia

AMADEUS: A SANREMO LA SECONDA LUNA DI MIELE CON GIOVANNA

«LEI È LA MIA BUSSOLA»

ISSN 2279 6843 40005
9 772279 684304

Poste Italiane Spa-sped. in AP-DL 353/2003 art.1, comma 1 LO/MI

SINTOMI & CURE

La prevenzione è fondamentale per non infiammare la mucosa esofagea

PER RIDURRE IL REFLUSSO BISOGNA CAMBIARE ABITUDINI

A TAVOLA **ELIMINA I GRASSI** E I CIBI TROPPO CONDITI. CHIEDI AIUTO AGLI **ANTINFIAMMATORI NATURALI**. E NON FARE SFORZI A STOMACO PIENO

Bruciore dietro lo sterno e rigurgito acido in gola? Sono questi i sintomi della malattia da reflusso gastro-esofageo, che possono essere accompagnati anche da dolore al petto, aumento dei battiti cardiaci, tosse e abbassamento del tono di voce.

● «Il reflusso gastro-esofageo in realtà è un fenomeno fisiologico: il problema si verifica quando gli episodi di reflusso danno sintomi importanti o infiammano la mucosa esofagea», spiega il professor Luca Piretta, gastroenterologo e docente all'Università Campus Biomedico di Roma. Solo in questo caso si parla di malattia. Il meccanismo responsabile è legato alla valvola che divide esofago e stomaco, che si apre in modo non opportuno, facilitando la risalita del contenuto acido gastrico nell'esofago, provocando la sua irritazione».

● La prevenzione è fondamentale. «È bene evitare le condizioni che causano pressione nel punto di giunzione tra esofago e stomaco, come sovrappeso, sforzi e sport eccessivi e intensi, soprattutto a stomaco pieno, stitichezza e tosse», conclude. ◆

© riproduzione riservata

BRUCIANTE
Una sensazione di bruciore dietro lo sterno e rigurgito acido in gola. Il reflusso gastrico causa questi sintomi e, spesso, tosse.

Un problema, tre soluzioni

IL GASTROENTEROLOGO

Ci sono farmaci come gli inibitori della pompa protonica o altri rimedi in grado di proteggere la mucosa dell'esofago, da prendere al bisogno. Entrambe le soluzioni sono a base di principi attivi quali omeprazolo, lansoprazolo, esomeprazolo e agiscono sui sintomi del reflusso gastro-esofageo. I farmaci devono essere prescritti dal medico secondo le necessità del paziente e la sua risposta al trattamento.
PRO: eliminano i sintomi.
CONTRO: vanno presi per poco tempo.
PER CHI: per tutti.
Con la consulenza del professor Luca Piretta, gastroenterologo e docente dell'Università Campus Biomedico di Roma.

LA NUTRIZIONISTA

No a pasti abbondanti ed elaborati. Punta su un'alimentazione a basso contenuto di grassi (elimina anche quello che trovi nella carne o affettati). Mangia lentamente a piccoli bocconi. Evita fritti, salse con panne, sughi con troppo olio, carni molto cotte (bolliti e ragù). Sì a frutta, verdura, carni bianche magre, latte o yogurt parzialmente scremati. No al salmone che è un pesce molto ricco di grasso, sì a branzino, sogliola, orata e tonno. Per condire usa olio extravergine di oliva a crudo.
PRO: migliorano i sintomi.
CONTRO: nessuno.
PER CHI: per tutti.
Con la consulenza di Elisabetta Macorsini, nutrizionista a Milano.

LA FITOTERAPISTA

Una volta al giorno prendi una compressa a base di alginato, un polisaccaride ottenuto dalle alghe, come la laminaria, da acquistare in farmacia o erboristeria. Prepara un macerato di altea, una pianta antinfiammatoria: lascia due cucchiaini di radice sminuzzata di altea in 250 ml di acqua a temperatura ambiente per mezz'ora, filtra la bevanda e bevine una tazza tre volte al giorno per due/tre settimane.
PRO: attenuano i sintomi.
CONTRO: allergie note alle piante, gravidanza, allattamento.
PER CHI: per tutti.
Con la consulenza di Lucia Carboni, docente di fitoterapia all'Alma Mater Studiorum Università di Bologna.

di Simona Lovati