

MRGE

Malattia da Reflusso GastroEsofageo

“Sintomi fastidiosi sufficienti a compromettere la qualità della vita di un individuo, oppure lesioni o complicanze che derivano dal flusso retrogrado del contenuto gastrico nell'esofago, nell'orofaringe e/o nel tratto respiratorio” - Consensus Montreal 2006

Fattori di rischio nutrizionali

- BMI elevato
- Aumento del peso
- Dieta ricca in grassi
- Gravidanza
- Bevande gasate (per sintomi notturni)
- Consumi di alcolici, caffè, tabagismo.

Segnali di allarme

- Disfagia
- Nausea e vomito
- Perdita di peso involontaria
- Odinofagia (deglutizione dolorosa)
- Sintomi bronchiali ricorrenti
- Polmonite da aspirazione
- Disfonia
- Tosse ricorrente o persistente
- Emorragia del tratto gastrointestinale
- Dolore persistente
- Anemia da carenza di ferro
- Linfadenopatia
- Massa epigastrica
- Sintomi atipici di nuova insorgenza
- Storia familiare di adenocarcinoma esofageo o gastrico.

Comorbidità

- Diabete
- Sindrome metabolica
- Malattie cardiovascolari
- Apnee notturne.

Principi dell'assistenza nutrizionale

- Personalizzare l'alimentazione in relazione ai sintomi
- Riduzione delle dimensioni del pasto
- Evitare alimenti ricchi in zuccheri semplici
- Evitare i pasti notturni
- Perdere peso
- Smettere di fumare
- Sollevare la testa del letto se presenti sintomi notturni.

Assistenza nutrizionale in gravidanza

- Fare pasti piccoli e frequenti
- Fare l'ultimo pasto 3 ore prima di coricarsi
- Alzare la testata del letto.

FONTE: GUIDELINES FOR THE DIAGNOSIS AND MANAGEMENT OF GASTROESOPHAGEAL REFLUX DISEASE, 2013
GASTRO-OESOPHAGEAL REFLUX DISEASE AND DYSPEPSIA IN ADULTS: INVESTIGATION AND MANAGEMENT, 2019
WGO GLOBAL GUIDELINES GERD, 2015
LIBRO BIANCO DELLA GASTROENTEROLOGIA ITALIANA, 2015
THE ROLE OF DIET IN THE DEVELOPMENT AND MANAGEMENT OF GASTROESOPHAGEAL REFLUX DISEASE: WHY WE FEEL THE BURN, 2019
AMERICAN GASTROENTEROLOGICAL ASSOCIATION MEDICAL POSITION STATEMENT ON THE MANAGEMENT OF GASTROESOPHAGEAL REFLUX DISEASE, 2008