

Scritto da Mary

Giovedì 15 Giugno 2017 21:45

---



Durante la gravidanza molte donne soffrono di reflusso gastroesofageo. Per quasi tutte solo dopo il parto avviene la completa guarigione spontanea. Le cause possono essere diverse, ma in genere vanno ricondotte ai cambiamenti che il corpo della donna subisce nei nove mesi di gravidanza.

Le principali cause possono essere però ad esempio gli elevati livelli di progesterone, lo sconvolgimento ormonale, oppure la compressione dello stomaco e dell'intestino provocata dalla crescita dell'utero durante la gravidanza, compressione che comporta una riduzione della capacità dello stomaco, e quindi un rallentamento della digestione. Il bruciore è dunque causato dai succhi gastrici che fuoriescono dallo stomaco e risalgono le pareti dell'esofago dove c'è una mucosa che non è protetta contro gli acidi.

Sintomi comuni del reflusso gastroesofageo in gravidanza sono una sensazione di acidità, rigurgito acido e nausea; o ancora dolore addominale e retro sternale e difficoltà nel deglutire. Possono verificarsi anche sintomi extraesofagei, non molto comuni, come la sinusite, faringite, raucedine, tosse cronica, laringite, erosioni dentali e asma.

La prima cosa da fare per combattere il reflusso gastroesofageo è migliorare la propria alimentazione. Quindi noi ai fritti ed ai cibi eccessivamente grassi, elaborati e unti. Andrebbe poi evitato lo stress e i cibi che aumentano il reflusso gastroesofageo, come ad esempio la menta, la cioccolata, il caffè, i pomodori, i piselli, la teina, succhi di frutta, cipolle, e così via.

Poi, andrebbero presi in considerazione alcuni rimedi naturali come ad esempio quelli a base di zenzero, camomilla o aloe. Essi infatti hanno il potere di tenere a bada il reflusso gastroesofageo, quindi tisane o infusi sono d'aiuto per alleviare il problema. Infine, è importante anche il modo di dormire: a favorire il reflusso gastroesofageo potrebbe essere il dormire in posizione supina.