

HOME

Verifica carrello

Annunci Google

[Tabella Peso](#)
[Dieta Per Fegato](#)
[Colesterolo LDL](#)
[Dieta Tao](#)
[Gotta Dieta](#)

Nutrizione

Alimentazione
 I cibi
 Cucina
 Dieta
 Approfondimenti

Sport

Corsa
 Calendario
 Integratori
 Medicina sportiva
 Approfondimenti
 Allenati con noi

Psicologia

Well-being
 Gioco della vita
 Test

I nostri OSCAR
 Approfondimenti

Salute

Patologie principali
 Altre patologie
 Medicina pratica
 Medicina alternativa
 Approfondimenti

Varie

Cultura
 Cani e altri amici
 Finanza
 Scacchi

TRIMGEL

Perdere
 5 chili
 in una
 settimana



Non è
 normale

www.trimgel.it
 Annunci Google

TRIMGEL

Perdere 5 chili in una settimana!

www.trimgel.it



Commenti - Annunci Google

Il manuale completo dell'alimentazione ►

La dieta per l'ernia iatale

Copyright by THEA 2008

L'**ernia iatale** (anche *ernia dello iato* o *ernia diaframmatica paraiaiale*) non è una vera e propria patologia bensì una particolare condizione anatomica caratterizzata dalla risalita di una porzione dello stomaco dalla cavità addominale alla cavità toracica. Di solito, pur in presenza di questa anomalia anatomica, vi è assenza di sintomatologia, ma in determinate forme vi è la comparsa di spiacevoli sintomi quali diarrea, difficoltà digestive, eruttazioni frequenti, rigurgiti, stipsi e, anche se meno frequentemente, vomito. Una delle complicanze più comuni riscontrabili in chi soffre di ernia iatale è il [reflusso gastroesofageo](#) (patologia caratterizzata da un ritorno di materiale acido dallo stomaco verso l'esofago). Un corretto approccio dietetico è un'arma che riveste una notevole importanza nella cura dell'ernia iatale. Un primo, importante consiglio è quello di evitare le cosiddette [abbuffate](#) e nutrirsi assumendo piccoli pasti pur restando comunque attenti a rispettare il corretto introito calorico quotidiano; gli alcolici, i superalcolici, le bevande gassate, il caffè, il tè, i formaggi grassi, le frittiture, i condimenti



piccanti e quelli a base di burro dovrebbero essere evitati; è consigliabile poi limitare il consumo di particolari cibi quali l'aglio, la cipolla, la menta e il cioccolato; devono essere assunti con moderazione anche gli agrumi e i succhi che da essi derivano nonché il pomodoro e relativo succo. In generale possiamo dire che dobbiamo, nei limiti del possibile, orientarci verso un tipo di alimentazione che tenda a non favorire l'acidità gastrica; è possibile consumare alimenti quali la pasta, il pane, il riso, carne magra, frutta (tranne, come detto, gli agrumi), formaggi magri, verdure e yogurt. Può essere utile bere un po' più del normale pur senza esagerare. Oltre alla dieta vi sono altre semplici regole alle quali è bene attenersi; ne citiamo alcune che sono dei capisaldi di un buon stile di vita: abolire il fumo, evitare gli stati ansiosi, evitare le situazioni stressanti e l'abuso di farmaci. Un altro consiglio per chi avverte i sintomi dovuti all'ernia iatale è quello di evitare, subito dopo i pasti, di coricarsi oppure di compiere sforzi eccessivi. È consigliabile dormire mettendo la testa sopra un cuscino, posizione che ostacola il reflusso. Da abolire l'abitudine che alcuni hanno di posizionare un cuscino sotto la pancia, abitudine che è causa di un'eccessiva pressione sullo stomaco; è bene anche, sempre per evitare tale eccesso di pressione, non indossare abiti troppo stretti in vita. Quando gli accorgimenti dietetici e gli altri consigli di cui sopra non sono in grado di risolvere i problemi causati dall'ernia iatale, si dovrà ricorrere a interventi di tipo farmacologico; se anche questi non fossero sufficienti si dovrà prendere in considerazione la possibilità di intervenire chirurgicamente.

Consiglio generale

Ogni patologia minore può essere decisamente meglio gestita se il soggetto ha un [buon stile di vita](#). L'alimentazione quindi è un'arma in più che è tanto più potente quanto più si vive meglio. Per esempio, è decisamente inutile occuparsi di mangiare bene se poi si fuma, si ha una vita totalmente sedentaria, ci si concede troppo spesso agli alcolici ecc.

Gastrite

Quale Farmaco Equivalente?
 Scopri i Nomi da Chiedere al
 Farmacista
www.equivalente.it

**A Dieta? Fai il Test**

Trova la Dieta Giusta per Te,
 Subito il Tuo Profilo Dieta Gratis!
www.miadieta.it

Dimagrire 24 kg in poco

più di dieci settimane. Un metodo
 rivoluzionario, rapido e sicuro.
www.ventaytendencias.com/Eades

Fumo e nicotina

È possibile ridurre i rischi? Scopri
 le ricerche su Batitalia.com
www.batitalia.com

Annunci Google