FARMACIA POZZI
SOCIETÀ BENEFIT

Acidità e reflusso: come stare meglio

5 regole d'oro per il tuo stomaco

Circa **1 persona su 5** soffre di reflusso. Alimentazione, stress, fumo, sovrappeso e alcuni farmaci possono peggiorare i disturbi.

POTREBBE ESSERE

Gastrite

- Bruciore alla bocca dello stomaco
- Gonfiore, nausea
- Pienezza anche con poco cibo

POTREBBE ESSERE

Reflusso

- Bruciore che sale fino alla gola
- Rigurgito acido
- Tosse secca, raucedine al mattino

POTREBBE ESSERE

Digestione difficile

- Eruttazioni, pancia gonfia
- Pesantezza dopo pasti abbondanti o grassi



1

A tavola con intelligenza

Sì a verdure cotte, riso, carne e pesce bianco. Limita fritti, pomodoro, agrumi, cioccolato, menta, caffè, alcol e bibite gassate.



2

Mangia poco e spesso

Meglio 5 pasti leggeri di 2 abbuffate. Mastica lentamente e a cena resta leggero.



3

Dai tempo al tuo stomaco

Non andare a letto nelle 2-3 ore dopo cena. Reflusso notturno? Alza un po' la testiera.



4

Muoviti dopo i pasti

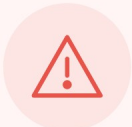
10 minuti di passeggiata aiutano la digestione e riducono lo stress.



5

Fumo, abiti stretti e peso

Il fumo indebolisce la valvola dello stomaco; cinture strette e chili in più spingono l'acido verso l'alto.



Quando andare dal medico

Dolore al petto forte o che si irradia a braccio, mandibola o schiena: **chiama subito il 112**. Rivolgiti al medico se hai difficoltà a deglutire, vomito con sangue o feci nere, calo di peso senza motivo o disturbi che durano più di 2-3 settimane.

Integratori, tisane o antiacidi? Chiedi consiglio in farmacia.