



Il semaforo a tavola: cibi **sì** e cibi **no**


Ecco una guida agli alimenti promossi e bocciati in caso di reflusso gastroesofageo (anche se poi la tolleranza varia da persona a persona), redatta dalla National Heartburn Alliance e condivisa dal gastroenterologo Roberto Penagini, autore del focus di fianco. I cibi sono elencati a seconda della loro tendenza a indurre la produzione di acido o a irritare la superficie interna dell'esofago o ancora a rilasciare la valvola fra stomaco ed esofago. Più alimenti contrassegnati dal rosso si mangiano, maggiore è la possibilità di avere un attacco di reflusso. In giallo i cibi da consumare con moderazione e in verde quelli che non provocano o aggravano il reflusso.



FRUTTA: mela/succo di mele, mela essiccata, banana. **VERDURA:** carote, cavoli, piselli, broccoli, fagioli verdi, patate bollite. **CEREALIE DERIVATI:** pane multicereali/bianco/di segale, riso integrale, riso raffinato, cous cous, cracker dolci/salati, dolci di riso, cereali alla crusca/all'avena/glassati. **LATTE DERIVATI:** feta, formaggi cremosi senza grassi/di capra/alla soia. **CARNE, UOVA, PESCE:** carne trita magra, bistecca, petto di pollo, bianco d'uovo, pesce fresco. **DOLCIE ALIMENTI GRASSI:** patate al forno, biscotti senza grassi, liquirizia. **BEVANDE:** acqua minerale.



FRUTTA: sidro di mele, pesche, lamponi, uva. **VERDURA:** aglio, cipolle cotte, porri, crauti, scalogno. **CEREALIE DERIVATI:** pane all'aglio, müesli. **LATTE DERIVATI:** yogurt, latte, latte scremato, formaggio tipo cheddar, mozzarella. **CARNE, UOVA, PESCE:** insalata di pollo, uova strapazzate al burro, uova fritte, pesce fritto, insalata di tonno, hot dog sia di manzo che di maiale, prosciutto. **DOLCIE ALIMENTI GRASSI:** biscotti con pochi grassi, ketchup. **BEVANDE:** birra, coca cola.



FRUTTA: arancia/succo d'arancia, limone, limonata, pompelmo/succo di pompelmo, mirtilli. **VERDURA:** pomodoro, purè di patate, patate fritte, cipolla cruda, patate in insalata. **CEREALIE DERIVATI:** pasta con formaggio. **LATTE DERIVATI:** panna acida, milk shake, gelato, formaggio molle fresco. **CARNE, UOVA, PESCE:** spalla di manzo trita, lombo di manzo, pollo fritto. **DOLCIE ALIMENTI GRASSI:** cioccolato, caramelle, patatine, biscotti al burro/al cioccolato, frittelle, condimenti. **BEVANDE:** liquori, vino, caffè, tè.