

## Estate: peggiora insonnia da reflusso, no a pennichella e abbuffate

08-08-2011

Pennichella dopo pranzo e abbuffate serali. Due nemici estivi che rischiano di togliere il sonno a chi soffre di pirosi gastrica, alias bruciore di stomaco: 12 milioni di italiani, stimano gli esperti, di cui 8 milioni (il 66% secondo uno studio firmato Novartis) lamentano notti agitate proprio a causa del disturbo. L'Osservatorio contro il bruciore di stomaco ricorda le insidie di stagione e le tre regole d'oro contro l'insonnia da reflusso: "Attendere almeno 3 ore dopo i pasti prima di sdraiarsi; utilizzare sempre un cuscino che tenga la testa sollevata; la sera fare pasti leggeri, masticare bene e attendere alcune ore prima di andare a dormire". "Coricarsi, soprattutto subito dopo i pasti - spiega in una nota Vincenzo Savarino, professore ordinario di gastroenterologia all'università degli Studi di Genova - favorisce il reflusso gastrico, cioè la risalita degli acidi, la principale causa della sensazione di bruciore. In ogni caso è consigliabile fare sempre pasti leggeri, perché il bruciore di stomaco è più frequente se si mangiano cibi pesanti o grosse porzioni che costringono lo stomaco a fare gli straordinari. Con l'arrivo dell'estate - osserva lo poi specialista - è sempre più frequente, per i fortunati che se la possono permettere, la cosiddetta pennichella. Per moltissimi italiani il riposo pomeridiano è un'abitudine che scandisce la giornata e che li ricarica per affrontare il resto del pomeriggio", ma "anche questo comportamento è sconsigliato a tutte quelle persone che soffrono di bruciore di stomaco". "Il caldo condiziona indirettamente la salute del nostro stomaco - conferma Lina Oteri, dietista responsabile presso l'azienda ospedaliera ospedali Riuniti (Aoor) Papardo Piemonte di Messina - Con l'arrivo del grande caldo, infatti, è naturale perdere appetito durante il giorno, arrivando alla sera affamati, e rischiando di abbuffarci. E' invece consigliabile, anche quando non si ha appetito, fare comunque 5 pasti durante la giornata".