Dott Francesco Pilolli
Medico – Chirurgo
Specialista in Otorinolaringoiatria

NORME ALIMENTARI ED ABITUDINI DI VITA PER RIDURRE IL REFLUSSO GASTROESOFAGEO E LA LARINGOPATIA DA REFLUSSO

Nel caso si sia sovrappeso è importantissimo PERDERE PESO

Ridurre o meglio abolire:
fumo di sigaretta
alcolici
bevande zuccherate/gassate
caffè
cibi grassi
cibi fritti
pomodoro e suoi derivati
cipolla
limone
menta

Evitare pasti troppo abbondanti

Mangiare con calma

Aspettare almeno 3 ore dopo i pasti prima di coricarsi (o di distendersi)

Dormire con la testa sollevata:
utilizzando un cuscino in più o posizionando un cuscino sotto il materasso

Riposare almeno 6-7 ore a notte

Effettuare attività fisica

www.francescopilolli.it

scaricabile da www.francescopilolli.it/dl/MRGE.pdf