

# Reflusso gastroesofageo notturno: Cosa fare per risolverlo e dormire sonni tranquilli

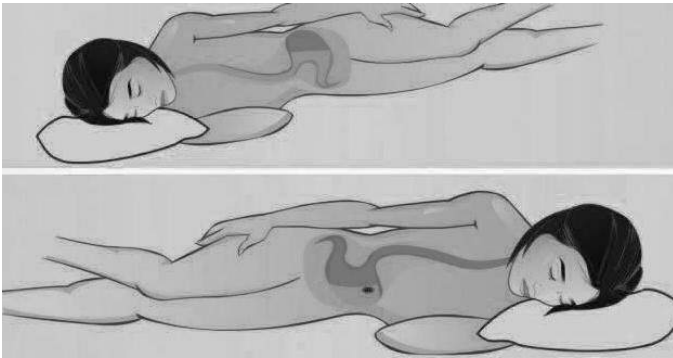
**Il reflusso acido gastroesofageo è un disturbo che può complicare molti aspetti della vostra vita quotidiana, e quando giunge il momento di dormire, bruciore e dolore spesso accompagnano la permanenza sul materasso.**

Di notte, quando siete sdraiati nel vostro letto, la posizione orizzontale non permette di sfruttare l'**azione della gravità**, come invece accade durante il giorno quando siete in posizione eretta. I **succhi acidi dello stomaco**, senza l'azione della gravità, **riescono a risalire** più facilmente a livello dell'esofago e della gola.

Durante le ore notturne, i succhi acidi che salgono verso l'alto tendono a soffermarsi di più, esponendo la parete dell'esofago alla loro azione corrosiva e per una maggiore quantità di tempo rispetto a quanto non accada normalmente durante il giorno.

In alcuni casi, l'acido può rimanere nell'esofago per diverse ore procurando **bruciore e dolore localizzato o retrosternale**. Di conseguenza, gli episodi di reflusso notturno possono essere molto dannosi per la salute e avere come conseguenza un aumento dei sintomi.

## Soluzioni per dormire con il reflusso



Alcuni studi hanno dimostrato che è consigliabile dormire sul lato sinistro. Infatti, per via della struttura dello stomaco e della sua posizione rispetto all'esofago, dormire sul lato sinistro consente

di evitare in maniera più efficace la risalita del suo contenuto.

Uno dei rimedi più popolari per affrontare il reflusso notturno è quello di **sollevare la testiera del letto**. Il concetto alla base di questo accorgimento è semplice: è sufficiente farsi aiutare dalla gravità per evitare che gli acidi dello stomaco possano risalire lungo l'esofago. Per ottenere questo risultato è sufficiente sollevare la testiera di 15 cm circa.

E' anche possibile sollevarla di più, per ottenere risultati migliori, ma l'altezza deve essere determinata tenendo in considerazione le preferenze personali e il comfort. In questo modo, la posizione di riposo sarà in pendenza, i piedi si troveranno più in basso rispetto alla testa e la gravità aiuterà a mantenere i succhi gastrici all'interno dello stomaco.

## **Metodi per sollevare la testa durante il sonno**

Esistono diversi modi per modificare l'altezza del vostro letto. Un modo veloce ed economico è posizionare dei **rialzi** sotto i piedi della testiera. In questo modo riuscirete a sollevarla di parecchi cm e potrete dormire nella posizione ideale per evitare il reflusso.



Altre persone utilizzano il cuscino anti reflusso gastrico, degli **inserti a cuneo**, che si posizionano tra il materasso e la rete, per aiutare a mantenere la testa sollevata.



Tuttavia questa soluzione può rivelarsi meno efficace, in quanto molte persone tendono a scivolare durante il sonno e alla fine si trovano a dormire semplicemente con il collo flesso in avanti e non nella posizione desiderata.



Infine, l'opzione più efficace è quella di valersi di un letto meccanico specifico per il reflusso.

Questa opzione permette di regolare l'altezza in modo rigoroso, ed è utile anche in caso di **apnee notturne, enfisema polmonare** o altre esigenze respiratorie.

Considerate che dormire con più di

un cuscino non rappresenta un'alternativa valida a questi rimedi, perché consente solo di sollevare la testa, portando il collo ad assumere un'angolazione che comprime lo stomaco, rischiando di aggravare il reflusso e con il rischio di provocare anche problemi di cervicali.

E' importante che venga sollevata l'intera parte superiore del busto, e che l'altezza aumenti gradualmente dalla vita al capo.

Come dicevamo, è stato clinicamente dimostrato che sollevare la testiera del letto riduce significativamente gli episodi di reflusso notturno, permette una discesa più rapida degli acidi dall'esofago in caso di reflusso e consente di ridurre i sintomi. Questo accorgimento riduce le complicanze e il dolore legati al reflusso acido, con un conseguente miglioramento della qualità del sonno.

Le **opinioni dei consumatori** sull'utilità di questo accorgimento tendono ad essere favorevoli. Sempre più studi stanno dimostrando che la prevenzione attraverso rimedi naturali può ridurre i sintomi nel lungo periodo.