



## **Come spegnere il fuoco da reflusso!** *Le reazioni avverse al cibo in epoca Covid*

*Basiano (MI)\_30 giugno 2022\_*

Si è concluso con successo il ciclo di incontri live dedicati al laboratorio d'informazione teorico-pratico organizzato dall'Associazione **Il Mondo delle Intolleranze** con il contributo di **Regione Lombardia**, che ha ospitato in questi mesi numerosi medici e specialisti con lo scopo di fare informazione sulle numerose patologie legate alle intolleranze alimentari.

La serata del 16 giugno, dal titolo *Al fuoco, al fuoco! Parliamo di Reflusso* è stata presentata da **Tiziana Colombo**, presidente dell'Associazione Il Mondo delle Intolleranze, **Sonia Re**, Direttore Generale Associazione Professionale Cuochi Italiani e dal **Dott. Michele di Stefano**, Specialista in gastroenterologia ed endoscopia digestiva che ha dato inizio alla serata affrontando le problematiche causate dal reflusso, una condizione strettamente legata all'alimentazione che interessa oltre il 40% della popolazione in Italia.

La Pillola d'arte, a cura di **Decumano Est & Amici dei Musei e dei Monumenti Pavesi**, si è aperta con una citazione di L. Hunt, saggista, poeta, scrittore e critico inglese: "Il più tangibile di tutti i misteri visibili, il fuoco", chi soffre di reflusso ha infatti la sensazione di avere lo stomaco in fiamme. Il fuoco è protagonista da sempre nella storia dell'arte, come elemento controverso che assume molteplici significati. Il fuoco come elemento dolente della natura matrigna che divora tutto quello che incontra è rappresentato in tutta la sua potenza nell'opera *L'incendio di Roma* di **Robert Hubert**, incendio dilagato nel 64 d.c. che distrusse in buona parte la città eterna. Immagine solenne della città che crolla sotto i piedi dell'imperatore Nerone.

Nello show cooking live **Marco Scaglione**, lo chef senza glutine, ha mostrato la preparazione degli gnocchi di patate con julienne di verdure, un piatto leggero ideale anche per la stagione calda, suggerito dalla **Dott.ssa Maria Zugnoni**, dietista, che ha fornito importanti suggerimenti dietetici per contrastare il reflusso gastroesofageo. Il reflusso come ha spiegato la Dott.ssa Zugnoni può essere combattuto infatti soltanto se la terapia farmacologica è supportata da una terapia dietetica e da un corretto stile di vita. Tra le raccomandazioni dietetiche la limitazione quantitativa di alcuni alimenti che sono considerati incrementare la frequenza dei sintomi del reflusso come caffè, tè, bibite e bevande gassate in generale, cioccolato, caramelle alla menta ma anche peperoni e verdure molto fibrose, cipolla, aglio, pomodori pelati, agrumi e frutta acidula, aceto, succo di limone e in generale tutti i cibi ricchi di grassi come salsicce, carni rosse grasse, insaccati e formaggi molto grassi.



A seguire **Silvia Colombi**, dell'Associazione Allattamento IBCLC, ha affrontato il tema del reflusso nel neonato in fase di allattamento. Nei bambini che soffrono di reflusso questa condizione può portare infatti a problematiche anche molto gravi come apnea, disfagia, infezione delle vie aeree fino ad arrivare a una vera e propria esofagite. Questa condizione si presenta meno frequentemente nei bambini allattati al seno che hanno infatti episodi di reflusso più brevi e meno gravi durante la notte perché il latte materno è più facile da digerire, è meno irritante quando risale e contiene meno allergeni.

In chiusura di serata i ringraziamenti di Tiziana Colombo e i saluti di tutto il team... grazie a tutti per averci seguito, arrivederci a presto!

### *Medici e professionisti*

**Dott. Michele di Stefano:** laureato in Medicina e Chirurgia. Specialista in gastroenterologia ed endoscopia digestiva. Professore a Contratto presso l'Università di Pavia: dall'Anno Accademico 2003/2004 è titolare del Corso Integrativo "Tecniche di Studio della Motilità Digestiva" nell'ambito dell'insegnamento ufficiale di Gastroenterologia presso la Scuola di Specializzazione in Gastroenterologia della Facoltà di Medicina.

**Silvia Colombi:** l'associazione Allattamento Ibclc APS nasce dalla volontà e dalla professionalità di Laura Cocchetti, Consulente Professionale in allattamento Ibclc dal 2011, e da alcune colleghe che nel 2012 decisero di unire le loro forze con l'intento di rendere il territorio più a misura di mamma e bambino.

**Dott.ssa Maria Zugnoni:** Laurea Magistrale in scienze delle professioni sanitarie tecniche assistenziali; Master di primo livello in Management per le funzioni di coordinamento delle professioni sanitarie. Professore a contratto al Corso di Laurea in Dietistica dell'Università degli Studi di Pavia per il Corso di "metodologia dietetica dell'apparato gastroenterico" e per il Corso di "tecniche dietetiche in Nutrizione Artificiale".

**Sonia Re Direttore Generale Associazione Professionale Cuochi Italiani:** associazione di categoria che nasce in un'ottica di aggregazione e servizio, per costituire il valore aggiunto per il professionista della cucina italiana che voglia trovare un ambiente in cui riconoscersi, emergere, condividere la propria esperienza e trovare nuovi spunti di crescita e confronto.

**Chef Marco Scaglione:** Nato in Sicilia, si appassiona alla cucina già da bambino. Durante la adolescenza si trasferisce in Toscana, dove frequenta la Scuola Alberghiera di Montecatini Terme. Finiti gli studi inizia subito a lavorare nelle cucine francesi per poi tornare in Italia per intraprendere, insieme all'AIC (Associazione Italiana Celiachia Toscana), un progetto di cucina senza glutine dedicato ai bambini del Saharawi.

**Decumano Est:** associazione di promozione sociale nasce nell'anno 2014 a Pavia e si occupa di turismo sociale. Decumano Est organizza eventi, finalizzati a promuovere la conoscenza del patrimonio culturale materiale e immateriale, storico, ambientale e



paesaggistico, con particolare attenzione alla ricerca di aspetti e beni meno conosciuti o ignorati dal turismo di massa o di difficile accesso per i singoli.

**Tiziana Colombo:** alias Nonna Paperina è Presidente dell'Associazione Il Mondo della Intolleranze. Tutto nasce da una diagnosi di intolleranza al nichel e lattosio e da un'immensa passione per la cucina. È così che Tiziana Colombo ha iniziato a cercare ricette appetitose, immagini attraenti dalle quali trasparisse empatia verso le persone con le stesse difficoltà; idee per proporre dei piatti che tutti potessero condividere senza neanche rendersi conto che erano privi di nichel e lattosio. Soprattutto, ha cercato notizie sui prodotti, risposte e consigli. Nel 2012 Tiziana Colombo fonda con la Dottoressa Commercialista Luisella Pozzi e l'Avvocato Alessandro Villa l'associazione Il Mondo delle Intolleranze, di cui oggi è Presidente. L'associazione è diventata in breve tempo una realtà importante e un punto di riferimento per tantissime persone interessate da intolleranze alimentari e non.

**Associazione Il mondo delle intolleranze:** nasce nel 2012 su espressa volontà di Tiziana Colombo (attuale Presidente) già fondatrice di blog dal grande seguito dedicati alla cucina per intolleranti. Lo scopo è dichiaratamente a sfondo sociale per l'aiuto e il sostegno a tutti coloro che soffrono di intolleranze verso il glutine, i lieviti, il nichel e il lattosio. Forte di un Comitato Scientifico di medici gastroenterologi, endocrinologi, nutrizionisti e osteopati, si pone l'obiettivo di trattare l'argomento da un punto di vista medico, alimentare, psicologico e, appunto, sociale.

[www.ilmondodelleintolleranze.org](http://www.ilmondodelleintolleranze.org)

Ufficio stampa:  
Morena piacentini  
+39 030 6376274  
[press2@morenapiacentini.it](mailto:press2@morenapiacentini.it)

Il Mondo delle Intolleranze  
Tel. +39 02 95761531  
[segreteria@ilmondodelleintolleranze.org](mailto:segreteria@ilmondodelleintolleranze.org)

