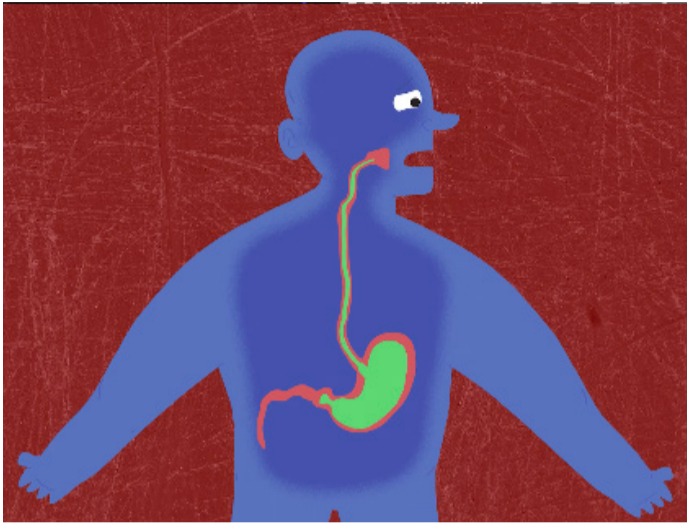


Reflusso gastroesofageo - Serie di e-mail

Qui di seguito troverete contenuti e immagini pre-disegnati che possono essere utilizzati in una campagna e-mail per aiutare a educare i dipendenti sulla prevenzione del reflusso gastroesofageo. Sentitevi liberi di condividerli con i vostri dipendenti; potreste anche voler includere informazioni su qualsiasi servizio di telemedicina (se disponibile) e altre caratteristiche del piano sanitario.

e-mail 1



Che cos'è il reflusso gastroesofageo?

Quando mangiamo, mastichiamo e deglutiamo, il cibo passa attraverso l'esofago e finisce nello stomaco. I succhi gastrici poi lo dissolvono in liquidi che normalmente restano all'interno dello stomaco. Per alcune persone che soffrono di reflusso gastroesofageo invece, i succhi gastrici risalgono involontariamente lungo l'esofago, causando infiammazione, malessere e indigestione.

Nei prossimi giorni, vi forniremo informazioni su come identificare e gestire i sintomi del reflusso acido. Nel frattempo, vi invitiamo a guardare questo video per conoscere le cause, i fattori di rischio e la prevenzione:

www.geb.com/employee-benefits/health/health-resource-centre/health-kits/acid-reflux-italian

Questa campagna è presentata da Generali Employee Benefits Network **geb.com**

Le informazioni non sono progettate per fornire consigli medici. Si consiglia di consultare il proprio professionista sanitario per conoscere le tematiche sulla salute.

e-mail 2



Reflusso gastroesofageo - Sintomi e prevenzione

Tra i sintomi dell'indigestione possiamo trovare:

- dolore e sensazione di bruciore al petto
- sensazione di bruciore al petto
- difficoltà di deglutizione
- alito pesante
- gonfiore
- rigurgito di cibi acidi o di liquidi

Ma qual è la causa del reflusso gastroesofageo e come possiamo prevenirlo? Ecco alcuni consigli per prevenire l'indigestione da reflusso acido:

- Non mangiare troppo
- Masticare bene e lentamente e prendersi il tempo necessario
- Evitare fritti, cibi grassi e unti
- Non fumare
- Evitare cibi particolarmente speziati
- Ridurre il consumo di alcolici e di caffeina
- Non cenare troppo tardi la sera.

Un'alimentazione non sana e altre abitudini possono interferire con la digestione perché facilitano la produzione di troppi succhi gastrici che aumentano la pressione sullo stomaco e rallentano il processo digestivo.

Se nonostante abbiate uno stile di vita sano, reflusso gastroesofageo e indigestione persistono, parlatene con il vostro medico di fiducia affinché possa controllare che non ci siano altre cause ai vostri sintomi.

Questa campagna è presentata da Generali Employee Benefits Network **geb.com**

Le informazioni non sono progettate per fornire consigli medici. Si consiglia di consultare il proprio professionista sanitario per conoscere le tematiche sulla salute.