
Omeopatia - Fitoterapia - Preparazioni Galeniche - Igiene orale - Cosmetici
Medicinali uso veterinario - Dietetici - Articoli per bambini - Articoli sanitari - Autoanalisi



Consigli di alimentazione Malattia diverticolare

I diverticoli sono delle piccole estroflessioni della mucosa intestinale, a forma di sacco, congenite o acquisite, e possono essere presenti in qualunque punto del tratto digerente. Il diverticolo si forma quando la pressione nel lume supera la resistenza dello strato muscolare, con conseguente erniazione della mucosa. La malattia diverticolare è sempre più frequente nei paesi industrializzati e una delle cause favorevoli potrebbe essere un'alimentazione povera di fibre e ricca di carni e sostanze raffinate. Il termine "diverticolosi" indica la presenza di diverticoli in assenza di flogosi; se i diverticoli si infiammano si parla di "diverticolite" con dolori addominali e, nei casi più gravi, febbre ed emorragie rettali. I consigli dietetici delle due condizioni sono diversi. Non sempre la malattia è sintomatica, anche se è molto frequente soprattutto nelle persone anziane. I consigli dietetici per prevenire e trattare una malattia diverticolare asintomatica si basano essenzialmente sull'aumento dell'apporto di fibre e di liquidi, in particolare acqua naturale assunta lontano dai pasti. Quando possibile (es. mela) la frutta si può mangiare con la buccia. Per evitare l'insorgenza di gonfiore, l'aumento delle fibre deve essere graduale, ma anche se il meteorismo dovesse insorgere, non interrompere la dieta, poiché il problema si risolve comunque in pochi giorni; eventualmente il medico o il farmacista potranno consigliare del carbone vegetale o del finocchio in tisana o capsule. Se necessario, si potranno apportare fibre anche assumendo prodotti a base di mucillagini.

Alimenti consigliati nella diverticolosi

- frutta sia cruda che cotta: mele, prugne, arance, mandaranci, mandarini, pere, pesche;
- verdura cruda o cotta: carciofi, cavoli, broccoli, funghi, melanzane, sedano, asparagi, agretti (barba di frate), fagiolini, carote, cicoria, indivia;
- legumi;
- pane e cereali integrali.



Alimenti da evitare nella diverticolosi

Non tutti gli alimenti ricchi di fibre sono da consigliare, in quanto alcuni di essi contengono semi che possono fermarsi nei diverticoli e provocare infiammazione.

- kiwi, fragole, lamponi, more, uva, fichi, melograno, frutta secca;
- pomodori;
- pane al sesamo;
- cioccolato;
- spezie, salse piccanti;
- alcolici, bevande gassate;
- cibi piccanti e frittiture;
- formaggi fermentati o piccanti.

Nel caso di infiammazione dei diverticoli, con dolori addominali e diarrea, la dieta a base di fibre dovrà essere interrotta, per poi reintrodurre gradualmente l'introito di fibre alla cessazione dei sintomi. In questi casi è bene consultare il proprio medico, per una appropriata terapia farmacologica.

Alimenti consigliati nella diverticolite

- pasta, riso, semolino, cioè carboidrati complessi;
- pane tostato, fette biscottate, crackers, grissini;
- patate e carote lessate;
- brodi vegetali filtrati (per eliminare le fibre) o di carne sgrassati;
- carne magra, pesce magro, bresaola, prosciutto accuratamente sgrassato;
- latte, yogurt e formaggio (tranne fermentato o piccante) secondo la tolleranza individuale.

Alimenti da evitare nella diverticolite

- ridurre l'apporto di zuccheri semplici che hanno un notevole potere osmotico e, richiamando acqua a livello del colon, provocano diarrea;
- verdura;
- frutta (permessi solo succhi e spremute filtrate);
- cioccolato;
- spezie, salse piccanti;
- alcolici, bevande gassate;
- cibi piccanti e frittiture;
- salumi grassi.

Metodi di cottura consigliati: al vapore, al forno, alla griglia, lessato.

