

Dieta e menu per Diverticolosi (malattia diverticolare e complicanze)

I diverticoli sono costituiti da aree della parte intestinale che si indeboliscono e cedono, formando alcuni piccoli sacchetti, il cui orifizio è rivolto verso il lume intestinale. Probabilmente lo sviluppo dei diverticoli è correlato ad un'alterazione della motilità intestinale, con un aumento locale della pressione, che determina una fuoriuscita della mucosa nei punti più deboli. Si parla di **diverticolosi** quando nelle pareti dell'intestino sono presenti uno o più diverticoli asintomatici. La porzione d'intestino prevalentemente interessata dalla diverticolosi è il colon (soprattutto il sigma e il colon sinistro). La maggior parte delle persone scopre di avere dei diverticoli in modo del tutto casuale, nel corso di indagini radiologiche o endoscopiche del colon, effettuate per altre motivazioni. Infatti, molto spesso la diverticolosi è asintomatica, oppure caratterizzata da sintomi aspecifici, come **meteorismo** o **alterazioni dell'alvo**.

Le abitudini alimentari in cui è presente un consumo eccessivo di alimenti raffinati (carni, grassi, cibi conservati) e un basso consumo di alimenti ricchi di fibre (come frutta, verdura e legumi, cereali integrali) sono la prima causa di una più elevata prevalenza della malattia diverticolare del colon. Obiettivo della dieta quando i diverticoli non sono infiammati (fase di quiescenza) è favorire una corretta funzionalità dell'intestino e proteggere la mucosa intestinale dagli stimoli infiammatori.

In un numero limitato di persone, i diverticoli possono andare incontro a **complicazioni**, come:

Sanguinamento: se non viene diagnosticato tempestivamente, può causare anemizzazione e carenza di ferro.

Infiammazione, chiamata **diverticolite**: può provocare dolori addominali molto importanti e, nei casi più gravi, **perforazione intestinale** con conseguente peritonite.

←

La **diverticolite** è una complicanza importante che deve essere tenuta sotto stretto controllo medico. Si rende necessaria una terapia antibiotica, in modo da combattere le infiammazioni della parete intestinale ed è possibile, in casi selezionati, anche intervenire chirurgicamente. In questi casi, l'alimentazione deve essere sospesa ed è necessario ricorrere alla nutrizione artificiale. Risolta la fase acuta, bisogna riprendere gradualmente la dieta seguendo alcuni particolari accorgimenti nutrizionali.

RACCOMANDAZIONI DIETETICHE GENERALI

- ✓ Assumere un'adeguata quantità di fibra (circa 30-40 grammi/die) ✓ Idratarsi a sufficienza.
- ✓ Seguire le raccomandazioni per una **corretta alimentazione** nella popolazione generale in merito alla riduzione di grassi soprattutto di origine animale, di bevande ed alimenti ricchi di zuccheri.
- ✓ Cucinare senza grassi aggiunti. Preferire metodi di cottura come: vapore, microonde, griglia o piastra, pentola a pressione, padella antiaderente; **evitare la frittura e i bolliti di carne**. ✓ Su indicazione del medico o con il suo assenso, è possibile consumare integratori alimentari a base di fibra in polvere.

←

ATTENZIONE: durante la **fase infiammatoria**, quindi in presenza di **DIVERTICOLITE**, le raccomandazioni dietetiche cambiano!

È raccomandabile prediligere una dieta liquida o semiliquida a tenore ridotto in fibra. Queste diete povere in fibra e scorie vanno seguite sotto controllo medico e solo per periodi di tempo limitati.

*I tre capitoli che seguono indicano gli alimenti non consentiti, consentiti con moderazione, consentiti e consigliati in caso della patologia indicata. Nel seguire le indicazioni si deve però tenere conto che, per ottenere una corretta ed equilibrata alimentazione che fornisca all'organismo tutti i nutrienti di cui necessita, occorre assumere la giusta **quantità** (porzione) dell'alimento e rispettare le **frequenze** con le quali alcuni alimenti debbono essere consumati, giornalmente o settimanalmente, all'interno di uno schema alimentare personalizzato. L'alimentazione della giornata deve rispettare il **bilancio energetico** di*

ciascuno e l'energia introdotta deve essere uguale a quella spesa per non aumentare il rischio **di sovrappeso, obesità ma anche di malnutrizione**.

ALIMENTI NON CONSENTITI

- ✓ Frutta con semi: fragole, kiwi, frutti di bosco, fichi d'india, ecc..
- ✓ Verdure con semi come i pomodori, e verdure con fibre molto dure e filamentose (finocchi, carciofi, fagiolini, ecc.). Se si desidera assumerli, andrebbero consumati sminuzzati o centrifugati o cotti e passati al setaccio.
- ✓ Bevande che irritano la parete intestinale come alcolici e superalcolici ma anche tè e caffè e altre sostanze nervine.
- ✓ Spezie piccanti (come pepe e peperoncino), curry.
- ✓ Cacao.
- ✓ Insaccati, salame, salsicce, mortadella.
- ✓ Alimenti che possono provocare **meteorismo** come bevande gassate, frappè, panna montata, maionese, chewing-gum.

Nelle settimane successive ad un episodio infiammatorio (diverticolite) può verificarsi una temporanea intolleranza al lattosio. In questi casi è opportuno eliminare anche i cibi contenenti lattosio ([vedi scheda intolleranza al lattosio](#)) che potranno essere reintrodotti gradualmente dopo alcune settimane dalla remissione dei sintomi:

- ✓ Latte
- ✓ Burro
- ✓ Formaggi freschi
- ✓ Affettati e insaccati contenenti lattosio (come il prosciutto cotto e i wurstel) ✓ Prodotti da forno contenenti lattosio (biscotti, merendine, torte...)

ALIMENTI CONSENTITI CON MODERAZIONE

- ✓ Legumi, prevalentemente passati o centrifugati per eliminare le bucce.
- ✓ Tè decaffeinato o caffè decaffeinato.
- ✓ Latte o latticini a basso tenore in lattosio, quali lo yogurt e alcuni formaggi, oppure, per non rinunciare agli importanti nutrienti del latte consumare Grana Padano DOP che non contiene lattosio

ALIMENTI CONSENTITI E CONSIGLIATI

- ✓ Acqua, almeno 1,5-2 Litri di liquidi al giorno (preferibilmente acqua oligominerale naturale, ma anche consumando brodo o tisane).
- ✓ Verdura, almeno una porzione a pranzo o cena, cruda o cotta. Per la scelta valutare la tollerabilità individuale, tuttavia, poiché è importante anche la capacità delle verdure di trattenere acqua per aumentare il volume delle feci, sono molto utili lattuga, radicchio, sedano e carote, zucchine e cipolle (ricche di inulina). Bene anche i centrifugati di verdura.
- ✓ Consumare ogni giorno tre frutti, cadauno della dimensione del proprio pugno. Preferire mele (contenenti pectina), arance, pere, banane (ricche di inulina). La frutta va consumata cruda preferibilmente con la buccia (ben lavata) e ben masticata.
- ✓ Alternare i cereali raffinati (pane, pasta, riso...) con gli analoghi integrali.
- ✓ Patate

CONSIGLI COMPORTAMENTALI

Praticare regolarmente **attività fisica** (camminare almeno 20-30 minuti al giorno e fare ginnastica). L'attività fisica aiuta a mantenere tonici i muscoli della parete addominale, migliora la motilità intestinale e riduce il ristagno di feci nei diverticoli. Sia in caso di semplice diverticolosi, sia in presenza di diverticoli infiammati è importante correggere fattori di rischio come il fumo.

CONSIGLI PRATICI

Per incrementare l'apporto di fibre e di acqua, al pasto serale è bene abituarsi a consumare anche minestrone e passati di verdure.

L'aumento del consumo di fibra (frutta, verdura, alimenti integrali) può determinare un temporaneo aumento del **meteorismo**. Tuttavia, tale effetto è destinato a scomparire nel giro di qualche settimana. Il meteorismo indotto dal consumo di fibra si può ridurre con le seguenti strategie:

1. Aumentare **gradualmente** l'introduzione di fibra (limitando cavolfiori e broccoli).
2. Aumentare contemporaneamente il consumo di acqua.
3. Incrementare l'attività fisica.

Avvertenze: I consigli dietetici forniti sono puramente indicativi e non debbono essere considerati sostitutivi delle indicazioni del medico, in quanto alcuni pazienti possono richiedere adattamenti della dieta sulla base della situazione clinica individuale.