

Dieta e menu per Colite - Sindrome del colon irritabile

La Sindrome del colon irritabile, comunemente ma impropriamente chiamata colite, è definita come un insieme di disordini funzionali dell'intestino caratterizzati da dolore addominale diffuso e/o fastidio; insorge in associazione a un cambiamento dell'alvo, a un cambiamento della forma delle feci e a gonfiore addominale. L'alvo può essere diarroico ma spesso è presente **stipsi** ostinata e talvolta alternativamente stipsi/diarrea. Può associarsi a cefalea, ansia, depressione. La Sindrome del colon irritabile è diffusa e più comune tra le donne. Secondo i criteri di Roma III (linee guida) si può parlare di sindrome dell'intestino irritabile se il dolore o fastidio addominale sono presenti per almeno tre giorni al mese negli ultimi tre mesi, e che abbiano due delle seguenti caratteristiche:

1. siano alleviati dalla defecazione,
2. insorgano insieme ad un cambiamento dell'alvo,
3. insorgano insieme ad un cambiamento nella consistenza delle feci

La presenza di una o più delle condizioni sotto riportate, può essere indicativa per la diagnosi:

- ← meno di tre evacuazioni a settimana
- ← più di tre evacuazioni al giorno
- ← feci dure e caprine
- ← feci molli o liquide
- ← sforzo durante l'evacuazione
- ← stimolo a defecare
- ← sensazione di svuotamento intestinale incompleto
- ← presenza di muco nelle feci
- ← tensione o distensione addominale

La sindrome da intestino irritabile è cronica con periodi di riacutizzazione sintomatologica e fasi di quiescenza.

Alcuni alimenti sembrano influenzare i sintomi di tale patologia, in generale però si può affermare che una dieta bilanciata ricca di fibre può alleviare i sintomi. In particolare, le fibre solubili danno un concreto aiuto indiretto all'intestino promuovendo la crescita di flora protettiva (azione probiotica) oltre a regolare la funzione intestinale e a ridurre la microinfiammazione correlata all'intestino irritabile.

Inoltre, studi recenti hanno dimostrato i benefici nell'uso di probiotici e prebiotici in persone affette da Sindrome dell'intestino irritabile.

I probiotici sono microrganismi viventi (Lattobacilli e Bifidobatteri) che possono portare ad una riduzione della produzione di gas e quindi ad un miglioramento dei sintomi gastrointestinali (es. dolore addominale).

I prebiotici e simbiotici (prebiotico+probiotico) sono utili sia nella prevenzione (favoriscono la salute dell'intestino) che nel trattamento e l'assunzione costante aiuta a ritrovare la regolarità e l'equilibrio della flora intestinale. La loro dose giornaliera però deve essere valutata correttamente perché una quantità eccessiva potrebbe provocare l'insorgenza o l'aggravarsi della sintomatologia. Tra le varie sostanze di origine alimentare utilizzate come prebiotici, sembrano particolarmente efficaci i fruttoligosaccaridi (FOS).

RACCOMANDAZIONI DIETETICHE GENERALI

Buona idratazione, un **corretto equilibrio idrico** è importante per garantire una consistenza morbida delle feci.

Prediligere **preparazioni semplici** come la cottura al vapore, ai ferri, alla griglia, alla piastra, al forno, al cartoccio.

Evitare un'alimentazione sbilanciata, troppo ricca di grassi, proteine e povera o priva di carboidrati.

Seguire un'alimentazione equilibrata tipicamente mediterranea con frutta, verdura e cereali.

Mangiare lentamente, masticando con calma i bocconi.

ATTENZIONE: durante la fase acuta (colica), le raccomandazioni dietetiche cambiano!

È raccomandabile prediligere una dieta "idrica" volta principalmente a garantire liquidi e sali minerali ed attenersi alle indicazioni mediche sulla base del quadro clinico.

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

Sorbitolo, mannitolo dolcificanti presenti nelle gomme da masticare, nella confetteria, nelle caramelle senza zucchero.

Superalcolici e **alcolici**

Caffè, tè e bevande contenenti caffeina (come la cola)

Bevande gassate

Condimenti grassi come burro, margarine e altri alimenti grassi che possono rallentare la digestione (intingoli, fritture, ecc.).

Insaccati

Salse come maionese, ketchup, senape

Peperoncino, pepe e spezie piccanti in generale perché possono irritare le mucose intestinali

Brodo di carne o confezionato con estratti di carne o dadi per brodo.

Dolci come torte, pasticcini, marmellata, panna, gelati ecc.

La fibra della crusca può aggravare alcuni sintomi del colon irritabile, pertanto bisogna essere attenti alle eventuali reazioni negative a questo alimento.

ALIMENTI CONSENTITI CON MODERAZIONE

Legumi (fagioli, piselli, lenticchie) per il loro potenziale flatulogeno

Verdure che durante la digestione producono grandi quantità di gas quali cavoli, cavolfiori, broccoli (**vedi scheda meteorismo**)

Frutta con potenziale flatulogeno uva passa, banane, albicocche e prugne

Latte. Alimento ritenuto a rischio ma da limitare soprattutto in associazione ad intolleranza al lattosio.

Prodotti integrali. Valutare la tolleranza individuale

ALIMENTI CONSENTITI E CONSIGLIATI

Acqua almeno 1,5 litri al giorno, oligominerale naturale

Pane, pasta, riso e cracker, in qualsiasi varietà tra cui segale, orzo, grano intero bianco senza glutine sono ben tollerati.

Pesce (fresco o surgelato). È consigliabile consumarlo, nelle dosi prescritte, almeno tre volte alla settimana preferibilmente cucinato alla griglia, al forno, al vapore, arrosto.

Carne: manzo, vitello, vitellone, pollo, coniglio, tacchino, lonza di maiale, cavallo, scelte nelle parti più magre e private del grasso visibile. Cucinate alla griglia, arrosto, bollito, al forno o anche in umido purché il tutto venga cucinato senza far friggere i condimenti.

Latticini freschi e yogurt. Quest'ultimo agisce positivamente sulla flora intestinale se consumato abitualmente.

Formaggi stagionati, come il Grana Padano DOP che non contiene lattosio e può essere un ottimo sostituto a un secondo piatto di carne o uova. Questo formaggio può anche essere consumato giornalmente grattugiato (un cucchiaino 10 grammi) per insaporire i primi o i passati di verdura al posto del sale. Il Grana Padano DOP è un concentrato di latte, ma meno grasso del latte intero perché parzialmente decremato durante la lavorazione, il suo consumo incrementa l'apporto proteico ai pasti e favorisce il raggiungimento del fabbisogno giornaliero di calcio.

Frutta. Consumare circa 2-3 frutti di medie dimensioni, a seconda della tollerabilità, sbucciata o non (in questo caso ben lavata). Il limone rappresenta uno dei migliori disinfettanti naturali dell'intestino e i kiwi, oltre a contenere una buona quantità di fibre per riequilibrare l'intestino, possono potenziare l'azione delle fibre prebiotiche.

Verdure. Le fibre permettono una buona peristalsi. Preferire quelle molto ricche in fibra grezza come carciofi, insalata, bieta e quelle che contengono i fruttoligosaccaridi (FOS) come asparagi, pomodoro, carote, porri, cicoria.

CONSIGLI COMPORTAMENTALI

Consumare i pasti a tavola mangiando lentamente

Rendere lo stile di vita più attivo (abbandona la sedentarietà! Vai al lavoro a piedi, in bicicletta o parcheggia lontano, se puoi evita l'uso dell'ascensore e fai le scale a piedi)

Praticare [attività fisica](#) almeno tre volte alla settimana. L'attività fisica moderata concorre ad attenuare i sintomi.
Non fumare: [il fumo](#) contribuisce a danneggiare le mucose dell'organismo Elimina gli stress ambientali

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.