



SAN GIUSEPPE MOSCATI - AVELLINO

AZIENDA OSPEDALIERA DI RILEVO NAZIONALE E DI ALTA SPECIALITÀ

Francesco Giuseppe Biondo

Chirurgo Generale e Mininvasivo

83100 Avellino - Italy

(+39) 339 2816388 - (+39) 0825 26403

Ospedale: tel. (+39) 0825 203259

Web-site: www.francescobiondo.it

E-mail: fgbiondo@virgilio.it



Dieta per pazienti con diverticoli del colon-retto

La diverticolosi del colon è una patologia comune che si pensa possa interessare quasi la metà della popolazione al di sotto dei 60 anni; tale percentuale cresce con l'età.

È caratterizzata dalla presenza di estroflessioni (a forma di sacco, i diverticoli) nel colon (nel sigma con estensione al discendente e al trasverso, il retto in genere non è mai interessato).

Esistono tre condizioni della malattia diverticolare:

diverticolosi (semplice presenza dei diverticoli)

diverticolite (infiammazione o complicazioni dei diverticoli)

stato prediverticolare (stato di transizione fra la malattia del colon irritabile e la diverticolosi)

Consigli generali

La presenza di una **diverticolosi** nel colon può essere un riscontro occasionale, nel corso di un esame radiologico o endoscopico eseguito per altri motivi. In altri termini, spesso - quasi 8 volte su 10 - i diverticoli rimangono del tutto asintomatici.

Quando invece i diverticoli si accompagnano a sintomi quali **mal di pancia** e **stitichezza** abituale, si parla di **malattia diverticolare**. La presenza di sintomi non dipende mai però dal numero o dall'estensione dei diverticoli. Altra cosa, infine, è la **diverticolite**, che va considerata come una complicazione provocata dall'infiammazione di uno o più diverticoli e che provoca di solito **febbre**, forti dolori alla pancia e blocco quasi completo della defecazione.

In presenza di diverticoli nel colon, siano essi sintomatici o asintomatici, è sempre opportuna una dieta basata prima di tutto su un alto contenuto di fibre vegetali.

È opinione diffusa che un'alimentazione troppo povera di fibre vegetali e troppo ricca di zuccheri e sostanze raffinate - ormai abituale nel mondo industrializzato - abbia favorito l'aumento di molte malattie, per esempio **stitichezza**, **diverticoli**, **emorroidi**, ma anche **diabete**, **obesità** e malattie cardiovascolari.

Una dieta ricca di fibre ("dieta ad alto residuo") potrebbe ridurre il rischio che la diverticolosi diventi nel tempo sintomatica.

La stessa dieta viene peraltro raccomandata anche in presenza di una diverticolosi sintomatica (malattia diverticolare) allo scopo di prevenire o ritardare la comparsa di eventuali complicazioni.

Aumentare il consumo di fibre

Per aumentare la percentuale di fibre nella dieta è opportuno assumere:

- Prodotti a base di cereali **integrali** (pane, fette biscottate, biscotti, cracker)
- 2-3 porzioni di verdura ogni giorno, sia cruda che cotta.
Le varietà più ricche di fibra sono agretti, asparagi, cavolfiore, carciofi, funghi, broccoli, melanzane, cicoria. Tuttavia, poiché è importante anche la capacità delle verdure di trattenere acqua per aumentare il volume delle feci, sono molto utili anche lattuga, radicchio, sedano e carote.
- Due porzioni al giorno di frutta. Mele, arance, pere e cocomero sono tra le varietà in grado di trattenere maggiori quantità di acqua e dunque da preferire. Assai utili, perché ricchi di fibre, sono kiwi, frutti di bosco, nespole, melagrane e prugne: tradizionalmente si consiglia di asportare i semi. Legumi (fagioli, ceci, lenticchie, fave, piselli) solo modiche quantità, al massimo 1 - 2 volte alla settimana.

L'aumento del consumo di fibre vegetali deve essere graduale, per evitare o attenuare fenomeni temporanei di gonfiore e distensione addominale che talora vengono provocati da un brusco aumento nella dieta di questi cibi.

Oltre che dagli alimenti, la fibra può essere assunta tramite integratori dietetici, per esempio crusca o psillio. Questi prodotti vanno però assunti sempre con molta acqua e lontano dai pasti, per evitare una possibile interferenza con l'assorbimento di sostanze importanti, come ferro, calcio e vitamine.

L'importanza dell'acqua

Poiché come detto l'azione delle fibre vegetali è strettamente legata all'acqua, è indispensabile che la dieta sia accompagnata da abbondanti quantità di liquidi - circa 2 litri al giorno - sotto forma essenzialmente di acqua, **preferibilmente lontano dai pasti**. Oltre all'acqua può essere utile - ma senza eccedere - assumere tè, tisane, brodo vegetale, succhi e spremute di frutta.

Se si beve acqua minerale è opportuno controllare sull'etichetta **il contenuto di sodio, che non dovrebbe mai superare i 20 mg per litro**.

Consigli igienico-alimentari

- Evitare una vita troppo sedentaria e fare attività fisica.
- Mantenere un equilibrato ritmo alimentare, senza saltare i pasti e alternandoli con piccoli spuntini (almeno due al giorno).
- Moderare il consumo di carne e di cibi troppo raffinati.
- Modificare la propria alimentazione sempre in maniera graduale, soprattutto per quanto riguarda l'aumento delle fibre.
- Non interrompere la dieta se compaiono gonfiore alla pancia, meteorismo o [flatulenza](#), perché in genere questi disturbi si risolvono in poco tempo.

Attenzione! In caso di "diverticolite" è necessario sospendere questo tipo di dieta ed è bene consultare subito il proprio medico.

Due possibili menu

Pasto	Primo menu	Secondo menu
Prima colazione	1 tazza di latte con cereali integrali	Tè con biscotti secchi
Spuntino	1 yogurt alla frutta o un pacchetto di crackers integrali	1 cappuccino con 2 fette biscottate integrali
Pranzo	Risotto con carciofi Pesce spada alla griglia Insalata di pomodori Pane integrale	Carote e finocchi in pinzimonio Penne con zucchine 2 Kiwi Pane integrale
Spuntino	1 mela	1 yogurt
Cena	Minestrone di verdure Fettina di vitello alla pizzaiola Macedonia di frutta fresca	Pasta e ceci Ricotta fresca Radicchio trevigiano Frutta di stagione

ALIMENTI PERMESSI

- pane e grissini, pane integrale, pane di segale
- pasta e riso con olio crudo, eventualmente con pomodoro fresco passato, fiocchi di avena, tapioca
- latte
- formaggi freschi non fermentati e magri (mozzarella, scamorza, stracchino, crescenza, fontina, fior di latte, ricotta)
- uova non fritte
- carne di vitello, pollo, tacchino, agnello, fegato di vitello
- prosciutto cotto e crudo, bresaola
- pesce lessato o ai ferri

verdura: patate bollite - barbabietole - zucchine - avocado talora è ben sopportata l'insalata bianca

frutta: mele - pere - banane - albicocche – pesche - mirtilli - fragole - lamponi - succhi di frutta

- dolci, cioccolato, creme
- olio, burro, margarina
- caffè e tè (non in presenza di colon irritabile)

ALIMENTI SCONSIGLIATI

- uova fritte
- formaggi fermentati e piccanti (pecorino, gorgonzola, brie, camembert, formaggio blu, all'aglio, con le noci, con il pepe)
- carni grasse, carni fritte
- cipolle, patate fritte, (ceci, lenticchie, fagioli e piselli consigliati solo in modiche quantità al massimo 1-2 volte a settimana)
- agrumi, frutta secca
- alcolici
- cibi fritti e sostanze irritanti