

ALIMENTAZIONE

ALIMENTAZIONE PER CALCOLI BILIARI



Cosa sono i calcoli biliari?

I **calcoli biliari** (**litiasi** della colecisti) sono formazioni dure simili a **dei sassolini** con dimensioni che possono variare da pochi millimetri a qualche centimetro situati **all'interno della colecisti** (o cistifellea), un organo che si trova sotto al fegato sul lato destro dell'addome. Il ruolo principale della cistifellea consiste nel raccogliere la **bile**, una sostanza necessaria per favorire la **digestione** dei lipidi, composta da **colesterolo**, grassi, sali biliari e bilirubina. Se alcuni di questi componenti (colesterolo o sali biliari) sono in eccesso possono solidificarsi tramite il processo di cristallizzazione, dando così origine ai calcoli (spesso formati proprio da colesterolo). La litiasi della colecisti è una malattia molto frequente nella popolazione che colpisce circa il **10-15% degli adulti**, in particolare **le donne**. Il **sovrappeso**, il **diabete di tipo II**, la **stipsi**, un'alimentazione eccessivamente ricca di **grassi** e povera di **fibre**, ma anche il rapido **dimagrimento** dovuto a **diete fortemente ipocaloriche** sono alcuni dei fattori che possono predisporre alla formazione dei calcoli nella cistifellea.

Sintomi e diagnosi della colica biliare

La maggior parte delle persone che soffrono di litiasi biliare non presenta sintomi per molti anni e può anche non svilupparne mai alcuno (malattia asintomatica). In altri casi, con una frequenza difficilmente stimabile, i calcoli biliari possono provocare sintomi e complicanze anche severe, come la **colecistite acuta**, l'**empiema della colecisti**, le **angioliti** o la **pancreatite acuta**.

Quando i calcoli ostacolano il passaggio della bile, la cistifellea, i dotti biliari e il fegato possono infiammarsi dando origine a una sintomatologia **molto dolorosa** (colica biliare), con conseguenze nel tempo anche gravi. Il sintomo più comune riferibile con certezza ai calcoli della colecisti è la **colica biliare postprandiale**, che comporta:

- **dolore improvviso e acuto** localizzato nella **parte destra** dell'addome o in prossimità dello sterno (sottosternale), spesso sotto forma di **fitte** che possono durare da poche decine di minuti fino ad alcune ore;
- **nausea e vomito**;
- **attacchi di diarrea**, con feci morbide e chiare (ipocromiche);
- febbre, brividi;
- **dolore alla schiena**;
- **pelle e occhi gialli** (ittero e subittero).

In caso di colica biliare è opportuno rivolgersi al proprio medico, che dovrà innanzitutto definire con molta cura i sintomi della malattia prima di poterli attribuire con certezza ai calcoli. L'**ecografia dell'addome** è il primo esame strumentale che permette la diagnosi della litiasi biliare.

Il trattamento è necessario se si è in presenza di sintomi cronici o di un rischio attuale o probabile di complicazioni per la salute. I calcoli della colecisti possono essere sciolti attraverso farmaci specifici oppure asportati tramite intervento chirurgico (nei casi più severi).

Alimentazione per calcoli biliari: linee guida generali

Una corretta ed **equilibrata** alimentazione può **prevenire la formazione dei calcoli** o, se già presenti e sintomatici, **ridurre gli episodi**

di coliche biliari e migliorare l'efficacia della terapia medica con acidi biliari (se prescritta dal medico).

- Consumare pasti piccoli e ben suddivisi nel corso della giornata per migliorare la motilità della colecisti e ridurre il rischio dell'accumulo di colesterolo nella bile (sovrassaturazione);
- Mantenere una **buona idratazione** quotidiana;
- Prediligere preparazioni semplici, come la cottura a vapore, ai ferri, alla griglia, alla piastra, al forno o al cartoccio;
- Evitare un'alimentazione sbilanciata, specie se **troppo ricca in grassi**;
- Ridurre il consumo di **zuccheri semplici**;
- Consumare alimenti che aiutano a regolarizzare il transito gastrico e intestinale (vedi capitoli successivi).

Calcoli biliari: quali cibi devo evitare?

- **Superalcolici** e alcolici, inclusi vino e birra;
- Condimenti grassi come burro, lardo, strutto, panna, margarine, etc.;
- Salse con panna, sughi cotti con abbondanti quantità di olio (es: ragù alla bolognese);
- Maionese, ketchup, senape, bbq e altre salse elaborate;
- Brodo di carne, estratti per brodo, estratti di carne e minestre già pronte che contengono tali ingredienti;
- Insaccati come mortadella, salame, salsiccia, pancetta, coppa, ciccioli, cotichino, zampone, etc.;
- Pesci grassi (es. anguilla, aringa, salmone, etc.), molluschi e crostacei (es. polpo, seppia, calamari, cozze, vongole, gamberi e gamberetti, scampi, astice, etc.);
- Carni grasse, affumicate, marinate e salate. Selvaggina e frattaglie;
- Grasso visibile di carni e affettati;
- Formaggi piccanti e fermentati;
- Latte intero;
- Cibi da fast-food o *junk food* (es. hamburger e patatine fritte, crocchette di pollo fritte, crocchette di formaggio fuso, etc.), ma anche alimenti precotti e/o pronti di origine industriale e/o artigianale, poiché ricchi di grassi che possono aver subito il processo di idrogenazione (**grassi trans**);
- Dolci quali torte, pasticcini, gelati, budini, etc., in particolar modo quelli farciti con creme elaborate;
- Bevande zuccherate come acqua tonica, cola, aranciata, tè freddo etc. ma anche i **succhi di frutta**, in quanto contengono naturalmente zucchero (fruttosio) anche se sulla confezione riportano la dicitura "senza zuccheri aggiunti";
- **Sale**, bisogna ridurre quello aggiunto alle pietanze durante e dopo la cottura e limitare il consumo di alimenti che naturalmente ne contengono elevate quantità (alimenti in scatola o salamoia, dadi ed estratti di carne, salse tipo soia).
- Uova.

Calcoli biliari: cosa posso mangiare?

- **Carboidrati** complessi come pane, pasta, riso, polenta, orzo, farro, etc. ma anche fette biscottate, cereali da prima colazione e biscotti secchi. Favorire il consumo di alimenti **integrali** perché le fibre aiutano a ridurre l'assorbimento del colesterolo, da alternare ai prodotti raffinati;
- Frutta matura e verdura **di stagione**, cercando di variare i colori per favorire un corretto apporto di **vitamine, sali minerali e antiossidanti**. Consumare almeno due porzioni di frutta e tre di verdura al giorno;
- Carni (sia rosse che bianche) provenienti da **tagli magri e private del grasso visibile**. Il pollame va consumato **senza la pelle**, perché è la parte più grassa;
- Affettati magri come prosciutto crudo, cotto, speck, bresaola, affettato di tacchino o di pollo privati del grasso visibile (da consumare massimo una-due volte a settimana);
- **Pesce** fresco magro (es. nasello, sogliola, spigola, palombo, etc.);
- **Latte e yogurt** parzialmente scremati;
- Formaggi freschi magri (es. fiocchi di latte, ricotta, caciottina, crescenza, etc.) oppure formaggi stagionati ma con un minor contenuto di grassi come il **Grana Padano DOP**, che viene parzialmente decremato durante la lavorazione e quindi è meno grasso del latte intero con cui è prodotto. I formaggi stagionati quali il Grana Padano DOP possono essere consumati in **porzioni contenute (25-30g) un paio di volte a settimana** in sostituzione di un secondo piatto a base di carne o uova, oppure si possono usare grattugiati anche tutti i giorni (un cucchiaino, 5g) per insaporire le pietanze al posto del sale. Inoltre, il consumo di Grana Padano DOP incrementa l'apporto proteico ai pasti e favorisce il raggiungimento del fabbisogno giornaliero di calcio;
- Acqua, almeno **due litri al giorno**, da distribuire equamente durante l'arco della giornata. Si possono bere anche infusi e tisane non zuccherate;
- Oli vegetali ricchi di acidi grassi polinsaturi o monoinsaturi, come **l'olio extravergine d'oliva**, l'olio di riso o gli oli monoseme (es. soia, girasole, mais, arachidi), da dosare con il cucchiaino per controllarne le quantità.

Calcoli biliari: consigli pratici

- Spesso la presenza di calcoli biliari non si manifesta con i dolori tipici di una colica, ma con dolori sottosternali (bocca dello stomaco): in questi casi è bene che il medico valuti tali sintomi, eseguendo una diagnosi precisa e attribuibile o meno alla presenza di calcoli della colecisti. In caso di **sovrappeso od obesità** si raccomanda la riduzione del peso e della **circonferenza addominale**, indicatrice della quantità di grasso depositata a livello viscerale. Tuttavia, occorre **evitare le diete fai da te**: un calo di peso troppo veloce può determinare la comparsa di calcoli biliari, inoltre un regime dietetico troppo ristretto impedisce il corretto funzionamento del **metabolismo** e aumenta il rischio di recuperare il peso perso con gli interessi (effetto yo-yo). Utilizza **questo strumento** gratuito per scoprire il tuo BMI e la percentuale della tua massa grassa, se devi **dimagrire** puoi scaricare **questo programma** di controllo del peso che dispensa gratis gustosi menu personalizzati in base al tuo fabbisogno calorico;
- Rendere lo stile di vita più attivo praticando **attività fisica** regolare (minimo 150 minuti a settimana, ottimali 300 minuti). È opportuno che la scelta della disciplina sia effettuata nell'ambito degli sport con **caratteristiche aerobiche**, come ciclismo, ginnastica dolce, cammino a 4 k/h, nuoto, etc., perché sono le attività più efficaci per eliminare il grasso in eccesso e prevenire la colelitiasi;

- **Non fumare!**

Collaborazione scientifica **Dott.ssa Laura Iorio**, medico specializzato in Scienze dell'Alimentazione.