

ALIMENTAZIONE

ALIMENTAZIONE PER DIVERTICOLOSI E COMPLICANZE



Cosa sono i diverticoli?

I **diverticoli** sono delle aree situate nella **parete intestinale** che si indeboliscono e cedono, formando così delle **piccole “tasche”** (estroflessioni) che si gonfiano verso l'esterno attraverso i punti più deboli della parete muscolare dell'intestino.

- Quando nelle pareti intestinali sono presenti uno o più **diverticoli asintomatici**, cioè che non producono alcun segno o sintomo della malattia, si parla di **diverticolosi**. Quest'ultima colpisce soprattutto il **colon** (il sigma e il colon sinistro).
- Si parla invece di **malattia diverticolare** quando sono presenti diverticoli nell'intestino che causano **sintomi aspecifici**, come dolore addominale o crampi alla pancia, ma **in assenza di infiammazione** (diverticolite).
- La **diverticolite**, infine, è la manifestazione clinica **dell'infiammazione (peri-) diverticolare** che interessa la parete dell'intestino. È una **complicanza importante** che non va assolutamente sottovalutata, in quanto può causare diversi danni alla salute anche seri, come un abbondante sanguinamento e la successiva condizione di **anemia**, la perforazione intestinale o la formazione di una fistola nell'intestino con conseguente peritonite, un'ostruzione cui segue un'occlusione intestinale, etc.

Cause dei diverticoli

Lo sviluppo dei diverticoli è probabilmente correlato a un'**alterazione della motilità intestinale**, con un aumento locale della pressione, che determina una fuoriuscita della mucosa intestinale nei punti più deboli dell'intestino. Un'alimentazione eccessivamente ricca di **alimenti raffinati** (cereali lavorati, pane e pasta da farina bianca, riso brillato, etc.), di **carni** soprattutto rosse, **cibi grassi e conservati**, con uno scarso apporto di

alimenti ricchi di **fibra**, come **frutta, verdura, legumi** e **cereali integrali**, sono **la prima causa** di una più elevata prevalenza della malattia diverticolare del colon.

Altri fattori, non meno importanti, che possono scatenare la malattia sono:

- la **predisposizione genetica** (le donne sono più colpite rispetto agli uomini);
- l'**alterazione della flora batterica intestinale**;
- l'**obesità**;
- l'**invecchiamento**.

Sintomi di diverticolosi, malattia diverticolare e diverticolite

Molto spesso, come precedentemente citato, la diverticolosi è **asintomatica**.

Nella malattia diverticolare, i sintomi sono molto simili a quelli del **colon irritabile**:

- **dolore addominale**;
- **gonfiore addominale**;
- **stipsi** alternata a **diarrea**.

La diverticolite invece, essendo una manifestazione acuta della malattia, può presentarsi con:

- **febbre**;
- **nausea e vomito**;
- **forte dolore addominale** generalmente localizzato nel **fianco sinistro**;
- **crampi all'addome**;
- **gonfiore addominale o meteorismo**;
- **addome duro e/o dolente al tatto**. In alcuni casi, toccando il ventre, si riscontra anche **una massa** a livello addominale;
- **presenza di sangue nelle feci o occlusione intestinale** che impedisce la normale evacuazione delle feci e la fuoriuscita dei gas intestinali;
- riscontro di un **aumento dei globuli bianchi** agli esami del sangue.

Diagnosi di diverticolosi, malattia diverticolare e diverticolite

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. La diagnosi di diverticolosi, malattia diverticolare e diverticolite deve essere effettuata dal **medico gastroenterologo** sulla base della storia clinica individuale, dell'esame obiettivo svolto dal medico, dei test di laboratorio (es. esami del sangue) e dei test di immagine (ecografia, TAC, risonanza magnetica). In presenza di diverticolite è necessaria una **terapia antibiotica** e, nei casi più severi, si ricorre all'**intervento chirurgico**. Purtroppo, la diverticolite va spesso incontro a recidive, pertanto è importante seguire una corretta alimentazione e sottoporsi a tutti gli esami periodici di controllo necessari.

Alimentazione per diverticolosi, diverticolite e complicanze: linee guida generali

L'obiettivo primario della dieta quando i diverticoli non sono infiammati (diverticolosi e malattia diverticolare) consiste nel favorire una **corretta motilità intestinale** e nel **proteggere la mucosa dell'intestino** dagli stimoli infiammatori.

È quindi consigliabile:

1. Assumere un'adeguata quantità di **fibra**, circa **30-40 grammi al giorno**.
2. Idratarsi a sufficienza, bevendo almeno **1,5-2 L di liquidi al giorno**.
3. Ridurre il consumo di **grassi**, soprattutto di origine animale, bevande ed alimenti ricchi di **zuccheri aggiunti**.
4. Cucinare senza aggiungere grassi. Preferire **metodi di cottura semplici** come a vapore, in microonde, sulla griglia o piastra, in pentola a pressione e in padella antiaderente. Evitare la **frittura** e i bolliti di carne.

5. Su indicazione del proprio medico, o comunque con la sua approvazione, è possibile assumere integratori alimentari a base di fibra in polvere.

Attenzione: in presenza di diverticolite le raccomandazioni dietetiche cambiano!

Durante la fase acuta, la diverticolite deve essere trattata con il **riposo a letto**, una **terapia farmacologica specifica** (prescritta dal medico) e una **completa sospensione dell'alimentazione per via orale** al fine di non far lavorare l'intestino, ricorrendo quindi alla **nutrizione artificiale**. Quando l'infiammazione si sarà ridotta, si può riprendere gradualmente la normale alimentazione adottando inizialmente una **dieta liquida o semiliquida** e a **ridotto tenore in fibra**. Questo tipo di alimentazione, povera in fibre e scorie, deve essere seguita dal medico specialista e protratta solo per periodi di tempo limitati. In questi casi, la terapia deve essere stabilita dal gastroenterologo a seconda dell'entità dei sintomi e potrà variare da una dieta appropriata che prevede l'integrazione di **probiotici** a una cura antinfiammatoria specifica prescritta dal medico.

Pertanto:

1. È consigliabile consumare pasta di piccolo formato, come riso o pastina, ma anche crema di riso, pane tostato e/o fette biscottate perché sono più digeribili.
2. I brodi possono essere di carne, purché sgrassati, o vegetali ma filtrati.
3. Le carni devono essere magre e poco fibrose, tritandole o sminuzzandole affinché siano più digeribili.

Nelle settimane successive all'episodio infiammatorio (diverticolite), può verificarsi una temporanea **intolleranza al lattosio**, cioè allo zucchero del latte. In questi casi, è opportuno eliminare temporaneamente dalla dieta il latte e gli altri alimenti che contengono lattosio (oppure consumare alimenti delattosati, se ben tollerati). Latte e latticini potranno essere reintrodotti gradualmente dopo alcune settimane dalla remissione dei sintomi. Tuttavia alcuni formaggi, come il **Grana Padano DOP**, sono **naturalmente privi di lattosio** e possono essere consumati, nelle giuste quantità e frequenze, in tranquillità.

Sconsigliati quindi:

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

Alimentazione per diverticolosi e complicanze: quali cibi devo evitare?

- Verdure che contengono fibre molto dure e filamentose, come **finocchi**, **carciofi**, **fagiolini**, etc. Se si desidera consumare vegetali con queste caratteristiche, si consiglia di assumerli sminuzzati, centrifugati oppure cotti e passati al setaccio.
- **Alcolici** (inclusi **vino e birra**) e soprattutto **superalcolici**, in quanto possono irritare la parete intestinale.
- Tè, caffè, cola e tutte le bevande che contengono sostanze nervine in genere (es. energy drink).
- **Spezie** piccanti, come pepe, peperoncino, curry, etc.
- Cacao.
- Insaccati come salsiccia, salame, coppa e tutte le carni processate in genere.
- Carni grasse (es. selvaggina) e cucinate in intingoli.
- Bevande gassate (es. acqua frizzante, cola, aranciata, limonata, etc.) per evitare il gonfiore addominale.
- Frappè, panna montata, maionese, chewing-gum e altri alimenti che possono provocare meteorismo.
- Condimenti grassi (es. burro, panna, margarine, etc.) e cibi da fast food, poiché favoriscono l'infiammazione e aumentano il rischio di diverticolite.
- Pesce in scatola o affumicato.

Alimentazione per diverticolosi e complicanze: quali cibi devo limitare?

- Tè deteinato e caffè decaffeinato.
- **Sale**. È buona regola ridurre quello aggiunto alle pietanze durante e dopo la loro cottura e limitare il

consumo di alimenti che naturalmente ne contengono elevate quantità, come alimenti in scatola o in salamoia, dadi ed estratti di carne, salsa di soia, etc.

- Carne, preferendo quella bianca (pollo, tacchino, coniglio) oppure quella scelta nei tagli più magri e privata del grasso visibile.

Alimentazione per diverticolosi e complicanze: quali cibi posso mangiare?

- **Verdura**, consumarne almeno una porzione a pranzo o a cena, preferibilmente cruda oppure cotta. Le varietà di verdura più ricche di fibra sono: **agretti, asparagi, cavolfiore, funghi, broccoli, melanzane e cicoria**. Tuttavia, siccome è importante anche la capacità delle verdure di trattenere acqua per aumentare il volume delle feci, sono molto utili anche **lattuga, radicchio, carote, zucchine e cipolle**. Consigliati anche gli **estratti di verdura**.
- Frutta, consumare ogni giorno **tre frutti**, ciascuno della dimensione del proprio pugno. Preferire **mele, arance, pere e banane**. La frutta va consumata cruda, preferibilmente **con la buccia** (se commestibile e ben lavata), da masticare bene prima di ingerire.
- Cereali raffinati e **integrali** (alternati in proporzione 50/50), come pane, pasta, riso, orzo, farro etc.
- Patate, da non consumare come contorno in quanto non sono verdure, ma ricche fonti di amido e quindi più simili ai carboidrati.
- Legumi (fagioli, ceci, **lenticchie**, fave, piselli, etc.), da consumare prevalentemente passati o centrifugati per eliminare le bucce e diminuire il rischio di meteorismo.
- **Latte e latticini** a basso tenore in lattosio, come **yogurt** o Grana Padano DOP. Questo formaggio, oltre ad essere **naturalmente privo dello zucchero del latte**, è il più ricco di **calcio** altamente biodisponibile tra tutti i formaggi comunemente consumati, inoltre apporta **proteine** ad alto valore biologico (con i 9 aminoacidi essenziali e ramificati), **vitamine** importanti come **B2 e B12** e **antiossidanti** come **vitamina A, zinco e selenio**. Ogni giorno è possibile aggiungere uno o due cucchiaini di Grana Padano DOP grattugiato sui primi piatti, sulle minestre o sui passati di verdure anche **al posto del sale**.
- **Pesce**, fresco o surgelato, da consumare non meno di due o tre volte alla settimana. Preferire il pesce azzurro (sardine, aringa, acciughe, sgombro, etc.) e il salmone per l'alto contenuto di acidi grassi omega 3.
- **Olio extravergine d'oliva**, da usare a crudo e con moderazione (dosare con il cucchiaino, non versare direttamente dalla bottiglia). Favorisce la regolarità intestinale e contiene acidi grassi molto digeribili.
- **Acqua**, bere almeno 1,5-2 litri di liquidi al giorno (preferibilmente acqua oligominerale naturale, ma vanno bene anche tisane e infusi non zuccherati oppure il brodo vegetale).

Diverticolosi e complicanze: consigli pratici

- Praticare regolarmente **attività fisica** (es. camminare almeno 20-30 minuti al giorno e fare ginnastica). L'esercizio fisico costante aiuta a mantenere tonici i muscoli della parete addominale, migliora la motilità intestinale e riduce il ristagno di feci nei diverticoli. Consigliati un minimo di **150 minuti a settimana, ottimali 300**.
- Raggiungere un peso corporeo adeguato alla propria altezza. In caso di sovrappeso od obesità, è bene eliminare i chili di troppo attraverso la regolare attività fisica e una dieta adeguata. Per aiutarti a raggiungere questo obiettivo puoi iscriverti a **questo programma** di controllo del peso completamente gratuito, che ti fornisce gustosi menu della tradizione italiana personalizzati per le tue calorie giornaliere ed equilibrati in nutrienti. Se preferisci non mangiare carne né pesce, puoi provare la **versione latte-ovo-vegetariana**.
- Sia in caso di diverticolosi che in presenza di diverticolite, è importante **smettere di fumare** in quanto è un fattore di rischio della malattia.
- Assumere apporti adeguati di **vitamina D**. Il ruolo di questa vitamina liposolubile nella malattia diverticolare è stato studiato a lungo e valori ottimali sono necessari per la sua prevenzione. Pertanto, se ne raccomanda un giusto apporto giornaliero, da raggiungere soprattutto **esponendosi al sole**, oppure si può ricorrere ad un'eventuale supplementazione (prescritta dal medico curante) se viene riscontrata la sua carenza nella dieta.
- I probiotici possono avere un ruolo protettivo nella prevenzione delle recidive di diverticolite. Tuttavia, la loro assunzione deve essere concordata con il proprio medico curante.

- Durante il pasto serale, per incrementare l'apporto di fibre e di acqua, è bene abituarsi a consumare **minestrone** e **passati di verdure**. L'aumento del consumo di fibra può determinare un temporaneo aumento del meteorismo, ma 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.

Collaborazione scientifica:

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