

ALIMENTAZIONE

DISTURBI INTESTINALI: COLITE



Cos'è la colite?

Il termine **colite** viene solitamente usato quando si ha un insieme di disordini funzionali dell'intestino con conseguenti dolori, fastidio e/o **gonfiore addominale** (mal di pancia): clinicamente, questa condizione è definita come **Sindrome dell'intestino irritabile**. La colite, più comune nelle donne, può provocare diarrea, stitichezza (stipsi), o alternativamente stipsi e diarrea, quindi il cambiamento della forma e/o consistenza delle feci. Spesso questi disturbi si associano anche a **mal di testa** (cefalea), ansia e **depressione**. La Sindrome dell'intestino irritabile può essere cronica, caratterizzata da periodi di riacutizzazione dei sintomi e da fasi di quiescenza. La patologia ha decorso benigno e non determina, generalmente, dimagrimento né compromissione delle condizioni generali. Un'accurata anamnesi e una precisa valutazione clinico-strumentale sono comunque necessarie per confermare la diagnosi di colite o escludere altre patologie.

Sintomi della colite

La presenza di una o più delle condizioni di seguito riportate può essere indicativa per la diagnosi della Sindrome:

- **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.**

Alimentazione per colite: linee guida generali

Non esiste una dieta adatta a **tutti** i soggetti che soffrono di colite, questo perché l'alimentazione influenza i sintomi della malattia e dovrebbe variare in caso di diarrea o stipsi. Alcuni alimenti infatti sembrano favorire i disturbi da colite (diarrea o stipsi) ma, in generale, si può affermare che un'**alimentazione equilibrata** e ricca in **fibra** può alleviare i sintomi della patologia e ridurre le recidive. Anche lo stile di vita (se non corretto) può influenzare negativamente questa condizione, pertanto è bene attenersi alle semplici raccomandazioni indicate di seguito per evitare di intaccare le regolari funzioni intestinali:

- Evitare **diete dissociate**, pasti a base di soli **carboidrati** o sole **proteine** ed anche pasti che apportano troppi **grassi**;
- Cucinare in modo semplice, con tempi di cottura brevi e senza aggiunta di grassi. Preferire la cottura a vapore o ai ferri, facendo attenzione a non formare crosticine o parti anche solo leggermente bruciate sugli alimenti in cottura;
- Consumare i pasti a tavola mangiando lentamente;
- Rendere lo stile di vita più attivo e abbandonare la sedentarietà: andare a lavoro a piedi o in bicicletta, parcheggiare l'auto lontano rispetto alla propria destinazione, evitare l'uso dell'ascensore e prendere le scale, etc.;
- Praticare **attività fisica** almeno tre volte alla settimana e mantenere la costanza dell'allenamento (minimo 150 minuti, ottimali 300, a settimana). L'attività fisica moderata concorre ad attenuare i sintomi della colite;
- **Non fumare**: il fumo contribuisce a danneggiare le mucose dell'organismo;
- Leggere le **etichette nutrizionali** degli alimenti, soprattutto per accertarsi del loro contenuto in grassi;
- La fibra della crusca può aggravare alcuni sintomi dell'intestino irritabile, pertanto bisogna essere attenti alle eventuali reazioni negative a questo alimento;
- Non assumere **integratori** senza prescrizione medica perché possono influenzare negativamente la sintomatologia.

Leggere attentamente:

Durante la fase acuta della patologia (colica), le raccomandazioni dietetiche cambiano! Si consiglia di prediligere una dieta "idrica", cioè volta principalmente a garantire il reintegro dei liquidi e dei sali minerali persi. Attenersi alle indicazioni del proprio medico curante sia per la dieta, sia per i farmaci e/o rimedi di qualsiasi natura.

Colite: cosa mangiare con moderazione

- Sorbitolo, mannitolo e altri dolcificanti presenti nelle gomme da masticare, nella confetteria, nelle caramelle senza zucchero, etc.;
- **Superalcolici** e alcolici, compresi vino e birra;
- **Caffè**, tè e altre bevande contenenti caffeina (es. cola) e sostanze nervine in generale (es: bibite energetiche);
- Bevande gassate;
- Condimenti come burro, lardo, panna, margarine e altri alimenti ricchi di grassi, in quanto possono rallentare la **digestione** (es: intingoli, frittute, etc.);
- Insaccati come mortadella, salsiccia, etc.;
- Alimenti precotti o pronti, sia industriali che artigianali;
- Salse elaborate come maionese, ketchup, senape, etc.;
- Peperoncino, pepe e tutte le **spezie** piccanti in generale, perché possono irritare le mucose intestinali;
- Brodo di carne o confezionato con estratti di carne, dadi per brodo;
- Dolci come torte, pasticcini, marmellata, panna, gelati, etc;
- (es: fagioli, fave, piselli, lenticchie) a causa del loro potenziale flautogeno (formazione di gas intestinali);
- Verdure che durante la digestione producono grandi quantità di gas, quali cavoli, cavolfiori, broccoli;
- Frutta con potenziale flautogeno come uva passa, banane, albicocche e prugne;
- Latte, soprattutto in associazione ad **intolleranza al lattosio** accertata dal medico;
- **Alimenti integrali**, valutando la tolleranza individuale;

Colite: cosa posso mangiare?

- Pane, pasta, riso, crackers, etc. derivati da qualsiasi varietà di cereali. Quelli meglio tollerati sono segale, orzo, avena e grano intero bianco senza glutine;
- **Pesce** (fresco o surgelato). È consigliabile consumarlo, nelle dosi prescritte, almeno tre volte alla settimana, preferibilmente cucinato alla griglia, al vapore, arrosto o al forno purché il tutto venga cucinato senza far friggere i condimenti;
- Carne (scegliere tagli magri e senza grasso visibile): manzo, vitello, vitellone, pollo, coniglio, tacchino, lonza di maiale e cavallo. Prediligere la cottura alla griglia, arrosto, bollitura, al forno o anche in umido, purché il tutto venga cucinato senza far friggere i condimenti;
- **Latticini freschi e yogurt**, quest'ultimo se integrato con probiotici può agire positivamente sulla flora intestinale;
- Formaggi stagionati come il **Grana Padano DOP**, che **non contiene lattosio** e può essere un ottimo sostituto di un secondo piatto a base di carne o uova. Questo formaggio può anche essere consumato giornalmente grattugiato (un cucchiaino, 10 grammi) per insaporire i primi piatti o i passati di verdura **al posto del sale**. Il Grana Padano DOP è un concentrato di latte, ma meno grasso di quello intero con cui è fatto perché parzialmente decremato durante la lavorazione. Inoltre, il suo consumo incrementa l'apporto proteico dei pasti e favorisce il raggiungimento del fabbisogno giornaliero di calcio;
- Frutta. Consumare circa 2-3 frutti di medie dimensioni al giorno, a seconda della tollerabilità, preferibilmente **con la buccia** (se commestibile e ben lavata). In particolare, 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 contrazione dell'intestino (peristalsi), favorendo quindi il transito intestinale. Preferire quelle molto ricche in fibra grezza come carciofi, insalata, bietta e quelle che contengono i fruttoligosaccaridi (FOS) come asparagi, pomodoro, carote, porri, cicoria;
- Acqua, bere almeno 1,5 litri al giorno (preferibilmente oligominerale naturale).

Colite: consigli pratici

È importante ribadire che alcuni alimenti possono influenzare negativamente i sintomi della colite, perciò bisogna fare attenzione a quel che si mangia: in generale, si può dire che una dieta bilanciata (equilibrata) e ricca di fibre può alleviare i sintomi e i disturbi della patologia. In particolare, le fibre solubili danno un concreto aiuto indiretto all'intestino promuovendo la crescita di flora protettiva (azione probiotica), oltre che regolare la funzione intestinale e ridurre la micro-infiammazione 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 invece utili sia nella prevenzione (favoriscono la salute dell'intestino), che nel trattamento della malattia: un'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).

Collaborazione scientifica **Dott.ssa Carolina Poli**, dietista specializzata in Alimentazione e Nutrizione Umana.