

ALIMENTAZIONE

## DIVERTICOLI? PUOI MANGIARE FRUTTA E VERDURA CON I SEMINI



### Semi e diverticoli

Frutta e verdura che contengono **semi di piccola dimensione** (es. **kiwi**, uva, fragole, melanzane, pomodori, zucchine, frutti di bosco, ecc.) sono spesso sconsigliati in caso di **diverticolosi**, una **patologia intestinale** caratterizzata dalla presenza di diverticoli.

- I **diverticoli** sono aree della **parete intestinale** che **si indeboliscono e cedono**, formando delle specie di **piccole "tasche"**. Possono causare vari disturbi intestinali, come **dolore o fastidio addominale** (generalmente localizzato nel fianco sinistro), **crampi alla pancia**, **gonfiore o meteorismo**, **alternanza di stipsi e diarrea**, ecc. Per sapere di più sui diverticoli e scaricare **gratis** una **dieta apposita**, con l'elenco dei cibi consigliati e sconsigliati, [clicca qui](#).

Si è sempre pensato che i semi dei vegetali possano incastrarsi tra queste "piccole tasche" e causare **un'inflammazione del diverticolo**, chiamata **diverticolite**. In realtà, i dati pubblicati in letteratura scientifica **non hanno mai dimostrato** un nesso di causa-effetto tra il consumo di cibi contenenti semi e la comparsa dei sintomi tipici della malattia (dolore, gonfiore, ecc.). Nonostante questa raccomandazione sembri avere un senso teorico, si tratta di una superata attenzione medica trasformata oggi in una **convincione popolare** che, negli anni, è stata sostanzialmente sfatata da specifici studi scientifici.

- Già nel 1998, uno studio condotto su un gruppo di oltre 47.000 persone (Health Professionals Follow-up Study- HPFS) riscontrò un'associazione inversa tra l'assunzione di noci e mais e il rischio di diverticolite.
- Più tardi, nel 2008, uno studio pubblicato su Jama affermò che non esiste alcuna correlazione tra consumo di semi, semi e frutta secca e diverticoli o diverticolite. Il consiglio dietetico di evitare questi alimenti **non è, quindi, basato su alcuna evidenza scientifica**.

È vero, però, che un'alimentazione scorretta può essere la causa di questo disturbo intestinale. Alcuni studi evidenziano come le persone affette da diverticolosi siano **più a rischio con una riduzione del consumo giornaliero di frutta e verdura**, anche quella con i semi.

- Una revisione del 2021 sul ruolo delle abitudini alimentari nelle complicanze dei diverticoli conclude che **un elevato apporto di fibre era associato a un ridotto rischio di diverticolite** o di ospedalizzazione a causa della malattia diverticolare. Invece, un elevato consumo di carne rossa e, in generale, uno stile alimentare tipicamente occidentale (consumo eccessivo di grassi saturi e zuccheri raffinati, scarso consumo di fibre) era associato a un rischio più alto di diverticolite.

### Cosa fare per evitare i diverticoli

Le cause certe della diverticolosi non sono tuttora note. Probabilmente, lo sviluppo dei diverticoli è correlato ad **un'alterazione della motilità intestinale**. Alcuni fattori predisponenti non dipendono da noi, come la genetica o il fisiologico **invecchiamento**, ma altri fattori, come **l'alterazione della flora batterica intestinale**, **l'eccesso di peso** e le **cattive abitudini alimentari** dipendono anche dalle

nostre scelte di vita. Non solo, una **dieta scorretta** rappresenta la **prima causa della maggior prevalenza della malattia diverticolare del colon**.

Perciò, per evitare la formazione dei diverticoli, occorre sostanzialmente:

1. **Ridurre il consumo di cibi raffinati**, come prodotti da forno derivati da **farina bianca** (pane in cassetta, brioches, panini al latte, dolci, ecc.), **cereali da colazione**, **bevande zuccherate** (inclusi i **succhi di frutta**), **piatti pronti** e, in generale, tutti quei cibi che richiedono una lavorazione industriale della materia prima, l'aggiunta di zuccheri, aromi, coloranti, esaltatori di sapidità, ecc.
2. **Aumentare il consumo di cibi ricchi di fibra**, come **frutta e verdura** (anche con semi ma, come per tutti gli alimenti, senza mai esagerare), **legumi**, **frutta secca a guscio** come **noci** o **mandorle**, **semi oleosi** (semi di girasole, di zucca, di lino, ecc.) e **cereali integrali**.
3. **Attenzione**: durante la **fase infiammatoria**, quindi in presenza di **diverticolite**, le raccomandazioni dietetiche cambiano! È consigliabile, sotto indicazione del gastroenterologo, prediligere una dieta liquida o semiliquida e a ridotto tenore in fibra. Questo tipo di alimentazione, povera in fibra e scorie, deve essere supervisionata dal medico e protratta solo per periodi di tempo limitati.

### Cosa mangiare con i diverticoli

Quando i diverticoli non sono infiammati, è importante **favorire una corretta funzionalità dell'intestino** e **proteggere la mucosa intestinale** dagli stimoli infiammatori.

- È consigliabile, quindi, consumare circa **30-40 grammi al giorno di fibra**.

I cibi più ricchi di fibre sono\*:

Legumi secchi	Fibre per 100 g di alimento
fagioli	17,5 g
piselli	15,7 g
fave	14,7 g
lenticchie	13,8 g
ceci	13,6 g

Frutta secca	Fibre per 100 g di alimento
pistacchi di Bronte DOP	15,3 g
mandorle dolci	12,7 g
arachidi tostate (non salate)	10,9 g
noci pecan	9,4 g
nocciole	8,1 g

Cereali	Fibre per 100 g di alimento
crusca di frumento	42,4 g
grano saraceno	10 g
grano duro e grano tenero (frumento)	9,8 - 9,7 g
orzo perlato	9,2 g
miglio	8,5 g

Frutta fresca	Fibre per 100 g di alimento
lamponi	7,4 g
cocco	6,1 g
ribes	5,8 g
fichi d'India	5 g
pere	3,8 g

Verdura fresca	Fibre per 100 g di alimento
zucca gialla	5,5 g
carciofi	5,5 g
cavoletti di Bruxelles	5 g
cavoli broccoli	3,1 g
carote	3,1 g

\*Fonte: banca dati tabelle di composizione degli alimenti CREA, Centro di ricerca Alimenti e la Nutrizione. Concentrazione di fibra valutata su 100 g di alimento a crudo.

I **legumi**, in caso di diverticolosi, sono da consumare **con moderazione** (poiché un eccesso di fibre potrebbe portare effetti sfavorevoli all'intestino), preferibilmente passati o centrifugati per eliminare le bucce (parte più fibrosa).

- Bere ogni giorno almeno **1,5 L di liquidi**, preferibilmente **acqua oligominerale naturale** o acqua del rubinetto, ma, per chi fa fatica a restare idratato/a, vanno bene anche **tisane o infusi non zuccherati e piatti in brodo**. Ad esempio, a pranzo si può consumare pastina in brodo vegetale e a cena un minestrone di verdure, da condire con un cucchiaino di Grana Padano DOP grattugiato **al posto del sale**. Questo formaggio è **naturalmente privo di lattosio**, contiene **la maggiore quantità di calcio** tra quelli comunemente più consumati, ma apporta anche ottime quantità **di proteine ad alto valore biologico** (inclusi i **9 aminoacidi essenziali**), **vitamine** importanti per la salute come **B2 e B12** e **antiossidanti** quali **zinco, selenio e vitamina A**.

## 5 Consigli per i diverticoli

Oltre a una dieta corretta, in caso di diverticolosi è importante anche seguire **uno stile di vita sano**.

In particolare:

1. **Praticare regolarmente attività fisica**, ad esempio **camminare o andare in bicicletta** per 20-30 minuti al giorno, oppure anche fare **esercizi di ginnastica a corpo libero o con i pesi** (adeguati alla propria persona e condizione fisica) per mantenere o formare una buona muscolatura. L'attività fisica **aiuta a mantenere tonici i muscoli della parete addominale, migliora la motilità intestinale e riduce il ristagno di feci nei diverticoli**.
2. **Evitare il fumo di sigaretta**, in quanto potrebbe peggiorare la condizione.
3. **Perdere i chili in eccesso** se si è in sovrappeso o obesi, **qui** puoi trovare una **dieta gratuita che ti aiuta a controllare il peso**, con menu equilibrati in nutrienti e **calcolati per le tue calorie giornaliere**. Se preferisci non mangiare carne né pesce, puoi provare, sempre gratuitamente, la **dieta L.O.Ve. (latto-ovo-vegetariana)**.
4. **Assumere la giusta quantità di vitamina D**. Questa vitamina è stata studiata a lungo nella malattia diverticolare e valori ottimali sono necessari per la prevenzione del disturbo. Pertanto, è buona regola **esporsi al sole per 10-15 minuti al giorno** senza protezione (passati i quali è assolutamente necessario applicare la protezione solare), in inverno esponendo più pelle possibile, come viso e mani. È importante anche mangiare quei pochi alimenti che contengono vitamina D, come **uova e fegato**. In caso di carenza, il medico potrà prescrivere una supplementazione.
5. **Valutare la possibilità di assumere dei probiotici**, poiché possono avere un ruolo protettivo nella prevenzione delle recidive di diverticolite. La loro assunzione deve essere, tuttavia, concordata con il proprio medico curante.

Collaborazione scientifica:

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

Bibliografia essenziale:

- *Nut, Corn, and Popcorn Consumption and the Incidence of Diverticular Disease*, Lisa L. Strate, MD, MPH; Yan L. Liu, MS; Sapna Syngal, MD, MPH; et al, JAMA. 2008;300(8):907-914. doi:10.1001/jama.300.8.907

- *Role of Dietary Habits in the Prevention of Diverticular Disease Complications: A Systematic Review.* Carabotti M, Falangone F, Cuomo R, Annibale B. *Nutrients.* 2021 Apr 14;13(4):1288. doi: 10.3390/nu13041288.
- *Diverticulitis: An Update From the Age Old Paradigm.* Hawkins AT, Wise PE, Chan T, Lee JT, Glyn T, Wood V, Eglinton T, Frizelle F, Khan A, Hall J, Ilyas MIM, Michailidou M, Nfonsam VN, Cowan ML, Williams J, Steele SR, Alavi K, Ellis CT, Collins D, Winter DC, Zaghiyan K, Gallo G, Carvello M, Spinelli A, Lightner AL. *Curr Probl Surg.* 2020 Oct;57(10):100862. doi: 10.1016/j.cpsurg.2020.100862. Epub 2020 Jul 18.
- *Intake of Dietary Fiber, Fruits, and Vegetables and Risk of Diverticulitis.* Ma W, Nguyen LH, Song M, Jovani M, Liu PH, Cao Y, Tam I, Wu K, Giovannucci EL, Strate LL, Chan AT. *Am J Gastroenterol.* 2019 Sep;114(9):1531-1538. doi: 10.14309/ajg.0000000000000363.