

SCHEDE: ALIMENTAZIONE e PATOLOGIE

DIETA PER CALCOLI BILIARI, DELLA COLECISTI O CISTIFELLEA - COLELITIASI

Cosa sono i calcoli della colecisti?

I **calcoli della colecisti** o **calcoli biliari** (colecistiti, impropriamente conosciuta come "calcoli al fegato") rappresentano una malattia molto comune, presente nel 10-15% della popolazione e più diffusa nelle donne intorno ai quarant'anni. I calcoli si formano all'interno della **colecisti** (o **cistifellea**), un organo situato sotto al fegato, sul lato destro dell'addome, adibito alla raccolta della **bile**, cioè il liquido prodotto dal fegato che permette di digerire i **grassi**. Questo liquido è composto da **colesterolo**, grassi e bilirubina, elementi che possono essere in eccesso e causare la cristallizzazione della bile formando così dei composti solidi simili a dei **sassolini**, che possono essere grandi solo qualche millimetro fino ad arrivare ad alcuni centimetri. I calcoli della colecisti possono ostacolare il passaggio della bile e dar luogo a una **sintomatologia molto dolorosa**, infiammando la cistifellea, i dotti biliari e il fegato, con conseguenze nel tempo anche gravi.

Fattori di rischio dei calcoli biliari

L'**obesità** e il **sovrappeso**, un'alimentazione **troppo ricca di grassi** e **povera di fibre**, il **diabete di tipo II**, la **stipsi**, ma anche il rapido dimagrimento dovuto a diete fortemente ipocaloriche possono predisporre l'organismo alla formazione di calcoli biliari.

Sintomi e diagnosi della colelitiasi

Molte persone che soffrono di colelitiasi rimangono senza sintomi per tanti anni ed è possibile che non ne sviluppino mai alcuno. In altri casi, invece, i calcoli possono causare sintomi o complicanze anche severe (es. colecistite acuta, empiema della colecisti, angiocoliti, pancreatite acuta).

Il sintomo più comune riferibile con certezza ai calcoli della colecisti è la **colica biliare** (impropriamente detta anche "colica di fegato"), che spesso si manifesta dopo il pasto e provoca:

- **dolore improvviso e acuto** percepito 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**;
- febbre o brividi;
- **dolore alla schiena**;
- attacchi di **diarrea**, con feci morbide e chiare (ipocromiche);
- pelle e occhi gialli (ittero e subittero).

Per diagnosticare la colelitiasi è necessario sottoporsi a un'**ecografia addominale**. Il trattamento è doveroso se si hanno sintomi cronici o se vi è un rischio, attuale o probabile, di complicazioni e può essere farmacologico (farmaci che sono in grado di sciogliere i calcoli) o, nei casi più gravi, chirurgico (asportazione della colecisti). In ogni caso, è bene che il medico definisca con molta cura i sintomi prima di attribuirli con sicurezza ai calcoli biliari.

RACCOMANDAZIONI DIETETICHE GENERALI

1. Osservare una corretta ed **equilibrata alimentazione** aiuta a prevenire la formazione dei calcoli o, se già presenti e sintomatici, a ridurre gli episodi di coliche biliari e a migliorare l'efficacia dei farmaci per il trattamento della patologia. Occorre quindi:
2. 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 (sovrasaturazione).
3. Mantenere una buona idratazione quotidiana (almeno 2 L d'acqua al giorno).
4. Prediligere preparazioni semplici, come la cottura a vapore, ai ferri, alla griglia o piastra, al forno o al cartoccio.
5. Evitare un'alimentazione sbilanciata, specie se troppo ricca in grassi.
6. Aumentare il consumo di **frutta e verdura** e ridurre quello di **dolci** e **bevande zuccherate**.
7. Privilegiare **alimenti integrali**, come **pane e pasta**, in quanto riducono l'assorbimento del colesterolo.
8. Consumare alimenti che aiutano a regolarizzare il transito gastrico e intestinale (vedi capitoli successivi).

I tre capitoli che seguono indicano gli alimenti da evitare, da limitare e quelli generalmente consigliabili in presenza della malattia, ma non la **frequenza** o la **quantità** necessaria per un'**equilibrata alimentazione**, che può e deve essere prescritta solo dal medico specialista.

ALIMENTI NON CONSENTITI

- **Superalcolici** e alcolici, inclusi vino e birra.
- Condimenti grassi come burro, lardo, strutto, panna, margarine, etc.
- Salse con panna, sughi molto 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 ad alto tenore in grassi saturi come mortadella, salame, salsiccia, pancetta, coppa, ciccioli, cotichino, zampone, etc.
- Pesci grassi (es. anguilla, aringa, salmone, capitone, 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 tipici da fast food o *junk food* (es: bacon e patatine fritte, crocchette di pollo fritte, crocchette di formaggio fuso fritte, patatine e merendine preconfezionate, etc.) poiché in questi alimenti vi possono essere elevate concentrazioni di **grassi trans** formati durante la cottura (crocante o frittura con superamento del punto di fumo, irrancimento, etc.) che, se assunti in eccesso, sono dannosi per la salute. Questi grassi (trans) possono essere presenti anche in molti prodotti preparati industrialmente, artigianalmente e nei piatti già pronti, si consiglia pertanto di leggere sempre le **etichette nutrizionali** ed evitare gli alimenti che tra gli ingredienti riportano la dicitura “grassi vegetali idrogenati”.
- Dolci quali torte, pasticcini, gelati, budini, etc., in particolar modo quelli farciti con creme elaborate.
- Bevande zuccherate come acqua tonica, cola, aranciata, tè freddi, ma anche i **succhi di frutta**, in quanto contengono naturalmente zucchero (fruttosio) anche se sulla confezione riportano la dicitura “senza zuccheri aggiunti”.

ALIMENTI CONSENTITI CON MODERAZIONE

- **Sale**, da ridurre quello aggiunto alle pietanze durante e dopo la loro cottura e da limitare il consumo di alimenti che naturalmente ne contengono elevate quantità (es. alimenti in scatola o salamoia, dadi ed estratti di carne, salse tipo soia).
- Uova.
- 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.
- Frutta secca oleaginosa a guscio, come noci, nocciole, mandorle, arachidi, anacardi, etc.

ALIMENTI CONSENTITI E CONSIGLIATI

- Pane, pasta, riso, polenta, orzo, farro, patate (**carboidrati complessi** in genere), 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 agli alimenti preparati con farina bianca (proporzione 50/50).
- Frutta ben matura e **verdura di stagione**, variando spesso 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, poiché è la parte che apporta più grassi.
- Affettati magri come prosciutto crudo dolce, cotto e speck (privati del grasso visibile), bresaola, affettato di tacchino o di pollo, da consumare una o due volte a settimana.
- **Pesce fresco** magro (es. nasello, sogliola, spigola, palombo, etc.).
- **Latte e yogurt** parzialmente scremati o scremati.
- Formaggi freschi magri (es. fiocchi di latte, primo sale, ricotta, caciottina, crescenza, etc.) oppure stagionati ma con minori quantità di grassi come il **Grana Padano DOP**, che viene parzialmente decremato durante la lavorazione e quindi contiene meno lipidi di quelli del latte intero con cui è prodotto. Una porzione di Grana Padano DOP da 50 g può essere consumata 2/3 volte a settimana in sostituzione di un secondo piatto di carne o uova oppure si può usare grattugiato anche tutti i giorni (un cucchiaino 10 g) per insaporire le pietanze **al posto del sale**. Il consumo di Grana Padano DOP incrementa l'apporto proteico ai pasti (**proteine** ad alto valore biologico con i 9 aminoacidi essenziali) e favorisce il raggiungimento del fabbisogno giornaliero di **calcio**.
- Acqua, berne almeno **2 litri al giorno**, da distribuire equamente durante l'arco della giornata. Si possono bere anche tisane o infusi non zuccherati.

Consigli pratici

- In caso di sovrappeso od obesità si raccomanda il calo di peso, la regolarizzazione della **circonferenza addominale** (valori di circonferenza vita superiori a **94 cm** nell'uomo e a **80 cm** nella donna si associano a un rischio cardiovascolare “moderato”; valori superiori a **102 cm** nell'uomo e a **88 cm** nella donna sono associati invece a un rischio cardiovascolare “elevato”) e della **massa grassa**, che puoi misurare **facilmente e gratuitamente** con **questo strumento**. Per eliminare i chili in eccesso puoi iscriverti a **questo programma** di controllo del peso completamente **gratuito**, che fornisce tanti gustosi menu della tradizione italiana personalizzati in base al tuo fabbisogno calorico quotidiano. Se sei **vegetariano/a**, puoi iscriverti a **quest'altro programma** gratuito che, oltre ad aiutarti a perdere peso, rispetta l'ambiente e gli animali. Ricorda che tornare a un peso normale permette di ridurre il rischio di sviluppare **calcoli alla colecisti**, oltre che i fattori di rischio cardiovascolare (**ipertensione arteriosa**, **ipercolesterolemia**, **ipertrigliceridemia**, insulino-resistenza).
- Evitare le diete fai da te: un calo di peso eccessivamente repentino può determinare la comparsa di calcoli biliari. Inoltre, un'alimentazione troppo povera in calorie può ridurre la massa magra (muscoli) con il rischio di ridurre l'efficacia del metabolismo e di recuperare il peso perso con tanto di interessi (effetto yo-yo).
- Rendere lo stile di vita più attivo, praticare **attività fisica** almeno tre volte a settimana (minimo 150 minuti settimanali, ottimali 300 minuti). Scegliere attività con caratteristiche aerobiche (moderata intensità e lunga durata), come ciclismo, ginnastica aerobica, cammino a 4 km/h, nuoto a bassa intensità, etc., poiché più efficaci per eliminare il grasso in eccesso e prevenire la colelitiasi.
- **Non fumare!**

Avvertenze

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.

Autori:

Dr.ssa Laura Iorio, medico specialista in Scienze dell'Alimentazione, revisione scheda 2019

Dr.ssa Erica Cassani, medico specialista in Scienze dell'Alimentazione

Pubblicazioni Dr.ssa Iorio

Ricette consigliate

Crema ricotta alle erbe

Torta salata di farro con Grana Padano DOP e ricotta

Insalata estiva al lime

Fusilli con ricotta zucchine e arancia

Cellentani con le melanzane

Insalata di riso con zucchine e peperoni

Passato di porri e patate

Bruschette al pomodoro

Insalata di orzo e bietole

Trofie agli asparagi