

SCHEDE: ALIMENTAZIONE e PATOLOGIE

## DIETA PER CALCOLI DELLA COLECISTI E DELLE VIE BILIARI - COLELITIASI

I calcoli della colecisti (o litiasi della colecisti) rappresentano una situazione caratterizzata dalla presenza di formazioni dure simili a sassi, di dimensioni variabili da pochi millimetri a qualche centimetro, all'interno della colecisti (o cistifellea).

È una malattia assai frequente, presente nel 10-15% della popolazione adulta con maggiore diffusione nel sesso femminile. Il **sovrappeso, il diabete di tipo 2, la stipsi**, ma anche il **rapido calo ponderale** dovuto a diete fortemente ipocaloriche, possono predisporre alla formazione di calcoli.

Molti dei pazienti con litiasi biliare rimangono senza sintomi per molti anni (circa il 50-70%) e possono anche non svilupparne mai alcuno. In altri casi, con una frequenza difficilmente stimabile, i calcoli possono causare sintomi o complicanze anche severe, come la colecistite acuta, l'empiema della colecisti, le angiolititi o la pancreatite acuta.

Il sintomo più comune riferibile con certezza ai calcoli della colecisti è la colica biliare postprandiale. È necessario che il medico definisca con molta cura i sintomi, prima di ascriverli con sicurezza ai calcoli.

Esistono diversi tipi di calcoli della cistifellea (colecisti); quelli più frequenti in occidente sono costituiti da colesterolo. Una corretta alimentazione può prevenire la formazione di calcoli o, se già presenti e sintomatici, ridurre gli episodi di coliche biliari e, se indicata, migliorare l'efficacia della terapia medica con acidi biliari.

### RACCOMANDAZIONI DIETETICHE GENERALI

- Preferire pasti piccoli e frazionati nel corso della giornata per migliorare la motilità della colecisti e ridurre il rischio di sovrassaturazione in colesterolo della bile.
- Buona idratazione
- Prediligere **preparazioni semplici** come la cottura al vapore, ai ferri, alla griglia, alla piastra, al forno, al cartoccio.
- Evitare un'alimentazione sbilanciata, troppo ricca di grassi.
- Consumare cibi che aiutano a normalizzare il transito gastrico e intestinale
- Seguire le raccomandazioni per una corretta alimentazione nella popolazione generale in merito alla riduzione di grassi soprattutto di origine animale, di bevande ed alimenti ricchi di zuccheri e all'assunzione di adeguate porzioni di frutta e verdura.

*I tre capitoli che seguono indicano gli alimenti non consentiti, consentiti con moderazione, consentiti e consigliati in caso della patologia indicata. Nel seguire le indicazioni si deve però tenere conto che, per ottenere una corretta ed equilibrata alimentazione che fornisca all'organismo tutti i nutrienti di cui necessita, occorre assumere la giusta **quantità** (porzione) dell'alimento e rispettare le **frequenze** con le quali alcuni alimenti debbono essere consumati, giornalmente o settimanalmente, all'interno di uno schema alimentare personalizzato. L'alimentazione della giornata deve rispettare il **bilancio energetico** di ciascuno e l'energia introdotta deve essere uguale a quella spesa per non aumentare il rischio di **sovrappeso, obesità ma anche di malnutrizione**.*

### ALIMENTI NON CONSENTITI

- Alcolici e superalcolici.
- Grassi animali: burro, lardo, strutto, panna.
- Salse con panna, sughi cotti con abbondanti quantità di olio, margarina.
- Maionese e altre salse elaborate.

- Brodo di carne, estratti per brodo, estratti di carne, minestre già pronte con tali ingredienti.
- Insaccati: mortadella, salame, salsiccia, pancetta, coppa, ciccioli, cotechino, zampone, ecc.
- Pesci grassi e frutti di mare.
- Carni grasse, affumicate, marinate e salate. Selvaggina e frattaglie.
- Formaggi piccanti e fermentati.
- Latte intero.
- Grasso visibile di carni e affettati.
- Cibi da fast-food ricchi di grassi idrogenati (trans), presenti anche in molti prodotti preparati industrialmente, e piatti già pronti.
- Dolci quali torte, pasticcini, gelati, budini. In particolar modo quelli farciti con creme.
- Bevande zuccherate.

## ALIMENTI CONSENTITI CON MODERAZIONE

- Sale. È buona regola 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).
- Olii vegetali polinsaturi o monoinsaturi come l'olio extravergine d'oliva, l'olio di riso o gli oli monoseme: soia, girasole, mais, arachidi (per il loro potere calorico controllare il consumo dosandoli con il cucchiaino).
- Uova.
- Frutta secca.

## ALIMENTI CONSENTITI E CONSIGLIATI

- Pane, fette biscottate, cereali per la prima colazione, biscotti secchi, pasta, riso, polenta, orzo, farro possibilmente integrali.
- Frutta matura e verdura di stagione (variando i colori per favorire un idoneo introito di vitamine e sali minerali).
- Carni sia rosse che bianche, magre e private dal grasso visibile.
- Affettati, prosciutto crudo, cotto, speck, bresaola, affettato di tacchino/pollo, privati del grasso visibile (1-2 volta a settimana).
- Pesce, fresco e surgelato.
- Latte e yogurt parzialmente scremati.
- Formaggi freschi e stagionati un paio di volte a settimana in sostituzione di un secondo piatto di carne o uova, come 50 grammi di Grana Padano, consigliabile anche come sostituto del sale per insaporire i primi (un cucchiaino 10 grammi). Grana Padano è un concentrato di latte, ma meno grasso del latte intero perché parzialmente decremato durante la lavorazione, il suo consumo incrementa l'apporto proteico ai pasti e favorisce il raggiungimento del fabbisogno giornaliero di calcio e vitamine come la B12 e la A.
- Acqua, almeno 1,5 litri al giorno da distribuire durante l'arco della giornata.

## CONSIGLI COMPORTAMENTALI

- In caso di **sovrappeso** o obesità si raccomanda la riduzione del peso e del "giro vita" ossia la circonferenza addominale, indicatore della quantità di grasso depositata a livello viscerale. Valori di circonferenza vita superiori a 94 cm nell'uomo e ad 80 cm nella donna si associano ad un rischio cardiovascolare "moderato", valori superiori a 102 cm nell'uomo e ad 88 cm nella donna sono associati ad un "rischio elevato". Tornare ad un peso normale permette di ridurre il rischio di calcoli della colecisti, ma anche di ridurre gli altri fattori di rischio cardiovascolare (come ipertensione arteriosa, ipercolesterolemia, ipertrigliceridemia, insulino-resistenza).
- Evitare le diete fai da te! Un calo di peso troppo veloce può determinare la comparsa di calcoli biliari e inoltre un regime dietetico troppo ristretto impedisce una buona compliance ed aumenta il rischio di recuperare il peso perso con gli interessi.
- Rendere lo stile di vita più attivo (abbandona la sedentarietà! Vai al lavoro a piedi, in bicicletta o parcheggia lontano, se puoi evita l'uso dell'ascensore e fai le scale a piedi)
- Praticare attività fisica almeno tre volte alla settimana. La scelta va sempre effettuata nell'ambito degli sport con caratteristiche aerobiche, moderata intensità e lunga durata, come, ciclismo, ginnastica aerobica, cammino a 4 km ora, nuoto, più efficaci per eliminare il grasso in eccesso e prevenire la

colelitiasi

- Non fumare!

## **CONSIGLI PRATICI**

- Per la scelta della frutta e della verdura di stagione può essere utile il programma “ [Guida Anti-Age](#)” che, oltre a dare le informazioni su quali sono gli alimenti del periodo, vi permetterà di valutare quanti antiossidanti e nutrienti protettivi vi sono nei cibi che assumete. Il programma gratuito inizia con un test e, in base al risultato, fornisce consigli individuali e illustra, 2 volte per stagione, quali sono gli alimenti che contengono le maggiori quantità di nutrienti protettivi, compreso il modo di cucinarli con gustose preparazioni. Il programma “Guida Anti-Age” è fruibile anche con App per iPhone e Android, così che possiate sempre portare con voi i consigli e le informazioni stagionali utili al vostro benessere.

## **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](#)

## **Avvertenze**

I consigli dietetici forniti sono puramente indicativi e non debbono essere considerati sostitutivi delle indicazioni del medico, in quanto alcuni pazienti possono richiedere adattamenti della dieta sulla base della situazione clinica individuale.

## **Autori**

[Dott.ssa Laura Iorio, medico specialista in Scienza dell’Alimentazione](#)