

*Ospedale per gli Infermi, Faenza - Dipartimento di Chirurgia*

*U.O. di Chirurgia Generale*

*Direttore Prof Giampaolo Ugolini*

## **Consigli dietetici per pazienti affetti da malattia diverticolare**

**LA DIETA** - Obiettivo della dieta, quando i diverticoli non sono infiammati (fase di quiescenza), è la corretta funzionalità intestinale. Per favorirla basta seguire 4 comportamenti corretti:

1. Aumentare l'apporto di fibre nella dieta che dovrebbe ammontare a circa 30-40 grammi giornalieri. Per rispettare questa dose è possibile ricorrere a delle bustine di crusca e di altre fibre a base di psyllium, glucomannano, inulina anche associati ai fermenti lattici. Le bustine sono disponibili in commercio e possono essere assunte da sole, con acqua o latte.
2. Idratare l'organismo ad hoc che significa bere almeno 1 litro e mezzo di acqua al giorno.
3. Eliminare e/o ridurre i grassi, soprattutto di origine animale, ma anche bevande ed alimenti zuccherini.
4. Cucinare magro, ovvero senza l'aggiunta di grassi. Vanno quindi privilegiate le cotture al vapore, al microonde, alla griglia o alla piastra, con la pentola a pressione o in padella antiaderente. Sono da escludere invece la frittura e i bolliti di carne. In sostanza, che cosa mettere a tavola in caso di diverticoli?

### **ALIMENTI SI'**

I prodotti integrali, la verdura e frutta sono un toccasana per i diverticoli.

Verdura: con l'indicazione di apportare più fibra all'organismo. Vanno quindi privilegiati le specie più ricche: quindi agretti, asparagi, cavolfiore, carciofi, funghi, broccoli, melanzane, cicoria, patate. Ma c'è anche un altro elemento da curare: l'acqua che aiuta ad aumentare il volume delle feci. Le verdure che la trattengono meglio sono lattuga, radicchio, sedano e carote, zucchine e cipolle. Sono indicati anche i centrifugati di verdure. Quindi per rispondere al duplice obiettivo di accumulare fibre e acqua, non solo è consigliato il consumo di almeno una porzione di verdura a pranzo o cena, cruda o cotta, ma anche di

minestrone e passati di verdure, meglio se messi in tavola la sera. •Frutta: la scelta anche per la frutta può essere molto varia fra prugne, mele, mele cotogne, pere, arance, mandarini, albicocche e frutta secca. È preferibile consumarla cruda, con la buccia (ben lavata) e ben masticata, ma va bene anche cotta o sotto forma di centrifuga filtrata.

Cereali: vanno alternati i cereali raffinati (pane, pasta, riso...) con quelli integrali.

**ALIMENTI CONSENTITI CON MODERAZIONE** – Non sono esclusi dalla dieta, ma sarebbe preferibile consumare in ridotte quantità o di quando in quando la frutta e verdura con semi (fragole, kiwi, frutti di bosco, fichi d'india, pomodori e così via) ma anche verdure con fibre molto dure e filamentose (finocchi, carciofi, fagiolini). Con moderazione vanno assunte le spezie piccanti (come pepe e peperoncino), curry e cacao; i legumi consumati prevalentemente passati o centrifugati per eliminare le bucce, gli insaccati (salame, salsicce, mortadella). Fra le bevande, di ogni sorta, vanno limitati latte, bibite ricche di fruttosio o gassate, gli alcolici e superalcolici, tè e caffè (meglio se decaffeinato e decaffeinato).

**ALIMENTAZIONE DURANTE LA FASE INFIAMMATORIA** - In presenza di diverticolite, è raccomandabile prediligere una dieta liquida o semiliquida a tenore molto ridotto in fibra e scorie. Occorre, in questo caso, consultare il medico perché questi particolari regimi alimentari possono essere mantenuti solo per periodi di tempo limitati. Nelle settimane successive ad un episodio infiammatorio, potrebbe verificarsi una intolleranza al lattosio che è prevenibile eliminando temporaneamente latte, burro, formaggi freschi, affettati e insaccati (prosciutto cotto e wurstel), i prodotti da forno (biscotti, merendine, torte...) che potranno essere reintrodotti gradualmente dopo alcune settimane dalla remissione dei sintomi.

**STILE DI VITA** - Infine alcuni suggerimenti comportamentali. È raccomandato praticare una regolare attività fisica; sono sufficienti 20-30 minuti al giorno e un po' di ginnastica che aiutano a mantenere tonici i muscoli della parete addominale, a migliorare la motilità intestinale e a ridurre il ristagno di feci nei diverticoli. Va evitato il fumo che è nemico (anche) dei diverticoli sia in fase di quiescenza sia soprattutto quando sono infiammati. Infine, ridurre il più possibile l'assunzione di farmaci anti-infiammatori ed aspirina (salvo se prescritti dal medico) perché aumentano il rischio di infiammazione e di complicazioni dei diverticoli.