

## MALATTIE INFIAMMATORIE CRONICHE INTESTINALI

Le malattie infiammatorie croniche intestinali sono caratterizzate da un processo infiammatorio cronico o intermittente a carico di uno o più segmenti dell'apparato digerente. Le due forme più comuni sono la malattia di Crohn e la colite ulcerosa.

### MALATTIA DI CROHN

La malattia di Crohn è una malattia infiammatoria cronica che può interessare qualunque tratto dell'apparato digerente, dalla bocca all'ano, con una prevalenza tuttavia per la zona dell'ileo e del colon.

### COLITE ULCEROSA

La colite ulcerosa, a differenza della malattia di Crohn, interessa prevalentemente il retto e/o il colon.

### CONSIGLI ALIMENTARI

Non esistono restrizioni dietetiche nelle malattie infiammatorie croniche intestinali. Questi disturbi si caratterizzano per un'alternanza di fasi di remissione e fasi di attivazione.

Nella fase particolarmente acuta della patologia, che talvolta può richiedere il ricovero ospedaliero, il paziente può essere supportato attraverso la nutrizione parenterale.

Nella fase in cui il paziente ha sintomi più lievi e la malattia è in fase di attività lieve-moderata, il paziente viene invitato a riprendere gradualmente l'alimentazione per bocca.

### QUALI BUONE ABITUDINI ADOTTARE?

- Frazionare l'alimentazione in 5/6 piccoli pasti al giorno;
- Preferire i piatti semplici, poco elaborati e ben cotti;
- Monitorare eventuali carenze nutrizionali e, in caso, intraprendere un'integrazione specifica sotto controllo medico;
- Riprendere gradualmente il normale consumo di fibre, in particolare nella fase di remissione della malattia;
- Bere adeguatamente ogni giorno in modo da reintegrare i liquidi persi, soprattutto in caso di diarrea. Si consiglia l'assunzione di circa 1,5/2 litri di acqua al dì, salvo diversa indicazione medica.



## QUALI CIBI PREFERIRE?

Iniziare con alimenti leggeri di consistenza semiliquida/semisolida e a ridotto contenuto di lattosio, fibra, alimenti grassi o elaborati.

Quando si è in fase di remissione, è possibile ritornare ad una dieta varia, reintegrando gli alimenti in successione e valutando autonomamente la tollerabilità ai vari cibi.

Può essere utile tenere un diario alimentare, in cui vengono indicati i cibi consumati e gli eventuali disturbi associati.



## QUALI CIBI EVITARE?

- Lattosio, che può peggiorare la diarrea (è possibile valutare la tolleranza verso i prodotti delattosati);
- Cibi grassi (fritti, burro, maionese, dolci con crema o panna, cioccolata ecc.) perché possono agevolare il transito intestinale;
- Zuccheri semplici in quantità eccessiva perché possono causare diarrea;
- Legumi, verdura e frutta per l'elevato contenuto in fibra, soprattutto se assunti in quantità abbondanti;
- Bevande gassate, alcolici;
- Cibi o bevande troppo calde/fredde in quanto interferiscono con la motilità intestinale.

### Hanno collaborato:

Bastianello Germanà, Ermenegildo Galliani, Elisabetta Dal Pont, Anna Giacomini, Ilaria Bortoluzzi, Nunzia Russo, Marco Alonge, Paola Meneghel (Medici)  
Sara Rossi & Dr.ssa Jessica Luisetto (Nutrizioniste)