

CALCOLI DELLA COLECISTI E DELLE VIE BILIARI

COSA SONO?

I calcoli della colecisti, detta anche cistifellea, sono la più comune patologia delle vie biliari. La funzione della bile è quella di favorire l'assorbimento dei grassi. La bile è costituita da tre elementi che sono il colesterolo, i sali biliari ed i fosfolipidi. Quando si verifica un'alterazione nell'equilibrio di questi tre componenti, si creano dei cristalli che col tempo si ingrandiscono e formano la cosiddetta calcolosi biliare.

QUALI SONO LE CAUSE?

Se la dieta risulta troppo ricca di colesterolo e grassi può indurre la formazione di calcoli.

Un altro motivo che favorisce la formazione dei calcoli è la ridotta capacità della colecisti di contrarsi. La colecisti è stimolata a contrarsi in seguito ad un pasto, in particolare in presenza di grassi. Pertanto, lunghi periodi di digiuno o una dieta con carenza di grassi portano ad una diminuzione dell'attività della cistifellea.

Altre cause di sviluppo di calcoli alla cistifellea sono l'obesità, il diabete, le dislipidemie e le diete con dimagrimento estremamente rapido.

QUALI ABITUDINI ADOTTARE?

- Raggiungere il normopeso, se in sovrappeso, mediante una dieta moderatamente ipocalorica, evitando lunghi periodi di digiuno o una ridotta assunzione di grassi;
- Prestare attenzione ai livelli di trigliceridi e colesterolo nel sangue e alla glicemia;
- Praticare un'adeguata attività fisica.



QUALI CIBI MANGIARE?

- Carboidrati complessi che si possono trovare nel pane e nella pasta;
- Alimenti ricchi d'acqua, come frutta, brodo e ortaggi;
- Alimenti integrali ricchi di fibre che riducono l'assorbimento del colesterolo;
- Olio di oliva;
- Pesce;
- Frutta secca, noci, mandorle.



QUALI CIBI EVITARE?

- I grassi di origine animale, come il burro, i latticini, il tuorlo d'uovo, la margarina e gli alimenti preparati industrialmente;
- Ridurre il consumo di zuccheri raffinati (zucchero bianco) presenti in qualunque tipo di dolce;
- Ridurre il consumo di bevande zuccherate.

SI CONSIGLIA DI FARE CINQUE PASTI REGOLARI AL GIORNO E BERE MOLTA ACQUA

(1 mL di acqua ogni kcal introdotta, ad esempio per una dieta di 1800 kcal si dovrebbe bere 1,8L di acqua oppure 35 mL/Kg di peso).

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)