

## MALATTIA DIVERTICOLARE SINTOMATICA E DIVERTICOLITE

I diverticoli sono delle estroflessioni della parete muscolare dell'intestino. Sembra che siano correlati ad una dieta squilibrata (ricca in grassi, zuccheri raffinati e povera di acqua e fibre).

La diverticolosi è spesso asintomatica e la diagnosi è casuale.

In altri casi la presenza dei diverticoli diventa sintomatica, con dolore addominale e stipsi oppure diarrea. La diverticolosi può complicarsi diventando diverticolite, in cui possono essere presenti forti dolori addominali, incapacità ad evacuare e febbre e che generalmente porta al ricovero del paziente. La diverticolite è più frequente nei soggetti obesi rispetto a quelli normopeso.

### CONSIGLI ALIMENTARI

La malattia diverticolare viene inizialmente affrontata con una dieta corretta. La fibra deve essere assunta in maniera graduale fino al raggiungimento delle dosi giornaliere consigliate, ossia 30-35 g al giorno.

Nel caso di diverticolite invece il trattamento sarà farmacologico, scegliendo una dieta liquida/semiliquida e priva di scorie.

### ALCUNE SANE ABITUDINI DI VITA:

- Fare attività fisica che mantiene tonici i muscoli addominali, migliorando la motilità intestinale;
- Mantenere un peso corporeo adeguato;
- Smettere di fumare se fumatori;
- Preferire piatti semplici, poco elaborati e ben cotti;
- Fare cinque pasti al giorno mantenendo una certa regolarità sugli orari, frazionando i pasti;
- Mangiare almeno 5 porzioni tra frutta e verdura al giorno;
- Limitare il consumo di alimenti raffinati, carni processate e lavorate, eccessivo consumo di alcol...



#### 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)



## MALATTIA DIVERTICOLARE

### SINTOMATICA



#### ALIMENTI CONSIGLIATI NELLA MALATTIA DIVERTICOLARE SINTOMATICA

- Consumare almeno 5 porzioni al giorno tra frutta e verdura (circa 2 porzioni da 250 g di verdura e 2-3 porzioni di frutta da 200 g);
- Non c'è bisogno di eliminare semi, frutta secca, mais e la buccia della frutta.
- Inserire frequentemente nella propria alimentazione minestrone o passato di verdura, pasta con sughi di verdure, pasta e legumi;
- Se non si è abituati a consumare regolarmente verdura, introdurre progressivamente (iniziando con piccole quantità) e secondo la tolleranza individuale i diversi tipi di verdura;
- Preferire cereali integrali e pane, pasta, riso, fette biscottate integrali;
- Bere circa due litri di acqua al giorno, meglio se ricca di magnesio;
- Gli integratori alimentari a base di psillio o fibre solubili possono essere molto utili per migliorare la motilità intestinale e prevenire le complicanze, ma vanno sempre associati con acqua abbondante.
- In caso di stipsi è possibile associare alla dieta farmaci specifici, secondo indicazione dello specialista, e/o integrazione con probiotici.



#### ALIMENTI DA ELIMINARE O RIDURRE NELLA MALATTIA DIVERTICOLARE SINTOMATICA

- Le diete povere di scorie, contrariamente a quanto comunemente ritenuto, sono controindicate. Possono essere utilizzate solo per un brevissimo periodo in caso di complicanze acute;
- Sminuzzare le verdure a fibre lunghe (finocchi, fagiolini);
- Limitare il consumo di bevande alcoliche, superalcolici e di caffè/tè (massimo tre tazzine/tazze al giorno);
- Nella fase sintomatica (caratterizzata da dolore addominale, febbre, brivido, diarrea o mancata emissione di feci, nausea, vomito) le indicazioni dietetiche devono essere indicate dallo specialista e stabilite caso per caso;
- Le verdure, in particolare quelle con fibre poco digeribili (es. funghi, finocchi, cavoli, broccoli, verdure a coste molto grandi come la bietola, o con semi come i pomodori, fichi d'India, granturco) devono essere introdotte in assenza di sintomi e dopo valutazione medica, iniziando con piccole quantità e proseguendo in base alla tolleranza individuale;
- Il latte e i latticini devono essere reintrodotti gradualmente, iniziando con piccole quantità e valutando l'eventuale comparsa di sintomi. È possibile testare la tolleranza all'alimento iniziando con l'assunzione di latte delattosato che deve essere utilizzato anche nei casi di intolleranza al lattosio.

## DIVERTICOLITE



#### ALIMENTI CONSIGLIATI O PERMESSI NELLA DIVERTICOLITE

- Alla ripresa dell'alimentazione dopo un episodio di diverticolite, prediligere una dieta liquida o semiliquida a ridotto tenore in fibra (pasta/riso/semolino in brodo conditi con olio crudo, carne o pesce omogeneizzata o tritata o uova);
- Aumentare progressivamente la consistenza (aggiungendo pane bianco secco/grissini/fette biscottate, prosciutto crudo/bresaola) e la quantità di alimenti contenenti fibra;
- Sia alla ripresa dell'alimentazione dopo complicanze che in corso di infiammazione sono comunque permessi frutti come banana e mela e verdure quali zucchine, carote lesse e patate, nonché centrifugati di frutta e verdura. Sarà necessario valutare la tolleranza verso questi alimenti.



#### ALIMENTI DA ELIMINARE O RIDURRE NELLA DIVERTICOLITE

- Cioccolato, cibi fritti, piccanti, bevande alcoliche e gassate;
- Per un breve periodo, dopo la fase acuta, eliminare alimenti ad alto contenuto in lattosio come il latte e i formaggi freschi, così come insaccati contenenti lattosio come il prosciutto cotto ed i wurstel. Rivalutare a distanza dall'evento acuto la tolleranza verso questi alimenti;
- Per un breve periodo dopo la fase acuta evitare cibi ricchi in fibra: frutta, verdura (tranne quelle sopra indicate, se tollerate), legumi, prodotti integrali, carni molto fibrose e certe varietà di frutta e verdura ad alto contenuto di fibra: fichi, fragole, lamponi, ribes, more, kiwi, melograno, fagiolini, semi di girasole, nocciole e mandorle.