

# Diverticoli: cos'è la diverticolosi e cosa puoi fare



## INDICE

## Cosa sono i diverticoli

I diverticoli sono costituiti da delle piccole estroflessioni (simili a piccole tasche) che possono formarsi ovunque nell'intestino crasso, ma sono più frequenti nel colon sigmoideo, (l'ultima parte dell'intestino crasso, prima del retto). Quando si formano cedono verso l'esterno nei punti dove la parete muscolare intestinale è più debole formando piccoli crateri che possono misurare 3 o anche 10 mm, in casi rari possono raggiungere i 4 cm e un soggetto potrebbe avere anche un singolo diverticolo gigante.

## Diverticolosi e diverticolite

Il disturbo più comune dei diverticoli è la diverticolosi di cui si stima sia affetto nei paesi occidentali il 5% dei soggetti di età inferiore ai 40, ma negli over 65 la percentuale sale oltre il 70%. Le popolazioni più colpite sono quelle con un livello socioeconomico più elevato. Non si deve confondere la **diverticolosi con la diverticolite** che è un'inflammazione (peri-) diverticolare che interessa i diverticoli. Solo una quota limitata, intorno al 10%, dei soggetti che hanno diverticoli vanno incontro alla diverticolite, una complicanza importante che richiede uno stretto controllo medico poiché può causare diversi danni alla salute. Infatti, in caso di diverticolite è necessaria una terapia antibiotica e non si esclude, nei casi più seri, l'intervento chirurgico.

## Sintomi della diverticolosi, fattori di rischio, diagnosi

Spesso ci si chiede quali siano i **sintomi dei diverticoli**: la diverticolosi è quasi sempre asintomatica ed in questo caso non necessita di trattamento. Solo nel 20% circa delle persone i diverticoli s'inflammano e in generale presentano sintomi come:

- Crampie e **gonfiore** addominale.
- Dolore addominale (generalmente localizzato nella parte inferiore dell'addome a sinistra)
- Alvo alterno (costipazione alternata a diarrea)
- Sanguinamento indolore.

La diverticolosi presenta sintomi simili alla Sindrome del [Colon Irritabile](#). La diagnosi di diverticolosi è confermata da esami come la colonscopia, una tomografia computerizzata (acronimo TC), una risonanza magnetica per immagini o un clistere baritato.

## Quali sono le cause della diverticolosi e quali sono le terapie

Non sono note cause specifiche ma piuttosto fattori predisponenti:

- Età avanzata (è presente in circa il 75% delle persone > 80 anni).
- [Stipsi](#).
- Alimentazione con scarso apporto di fibre
- Eccessivo consumo di carne rossa.
- Eccessiva perdita di peso.
- [Obesità](#).
- Uso di farmaci antinfiammatori (Aspirina, paracetamolo, corticosteroidi)

Le complicanze della diverticolosi sono più frequenti nei [fumatori](#), nei soggetti con obesità, con infezione da HIV e in persone sottoposte a chemioterapia oncologica. Nella maggioranza dei casi la diverticolosi non richiede terapie specifiche.

## Si può guarire dalla diverticolosi?

No, quando i diverticoli sono presenti, non esiste un modo noto per farli andare via. La diverticolosi si può prevenire o può non aggravarsi se si evitano i fattori predisponenti e si adotta uno stile di vita sano:

- Svolgere un'attività fisica regolare principalmente [aerobica](#) camminare, pedalare 150 minuti a settimana con intensità media, ottimale 300 comprendendo anche esercizi di rinforzo muscolare.
- Adottare [un'alimentazione equilibrata](#) che favorisca un buon transito intestinale.

## Cosa mangiare con i diverticoli infiammati

È oramai chiaro che la carenza di fibre alimentari sia la causa principale della formazione di diverticoli. Una dieta ricca di fibre protegge l'intestino, anche se non riduce i diverticoli già presenti, favorisce l'evacuazione regolare e riduce la pressione all'interno del colon, diminuendo il rischio di infiammazione. [Qui puoi leggere](#) cosa non mangiare con i diverticoli, gli alimenti da consumare con moderazione e i consigli su cosa mangiare con la diverticolosi. Fino a qualche anno fa si consigliava di non mangiare [frutta e verdura](#) con semi di piccola dimensione es.:

- [kiwi](#), uva, fragole, melanzane, pomodori, zucchine, frutti di bosco, noci, popcorn, ecc.,

tale precauzione è stata sostanzialmente superata da specifici studi scientifici, compreso uno studio pubblicato su Jama che conclude:

- Non esiste alcuna correlazione tra [consumo di semi](#), semini, frutta secca e diverticoli o diverticolite, quindi, il consiglio d'evitare questi alimenti non è basato su alcuna evidenza scientifica.

È vero, però, che un'alimentazione scorretta può essere la causa di questo disturbo intestinale.

- Alcuni studi evidenziano come il rischio di diverticolosi si riduca con il consumo giornaliero di frutta e verdura, compresa quella con i semini.

Una dieta ideale, da tenere in considerazione, è la Latto-Ovo-Vegetariana che riduce il rischio di diverticolosi del 30%. Questo regime alimentare ha anche la caratteristica di essere sostenibile e protettivo per il pianeta perché non prevede né carne né pesce. [Qui puoi trovare la Dieta Sostenibile](#) che gratuitamente ti offre 4 menu settimanali con ricette dell'alimentazione mediterranea personalizzate per le calorie che dovresti assumere in una giornata. La dieta è equilibrata in proteine e vitamine anche grazie al Grana Padano DOP che contiene proteine ad alto valore biologico con i 9 aminoacidi essenziali, tanto calcio e [vitamina B12](#), oltre a antiossidanti come zinco, selenio e vitamina A.

## Dolore addominale: l'alimentazione per diverticoli

È importante sapere cosa mangiare con i diverticoli, per evitare dolore, gonfiore e tensione addominale. Un buon consiglio è:

- Sperimenta diverse fonti di **fibre** per individuare i cibi meglio tollerati, tenendo un diario alimentare che indichi l'alimento e i sintomi che ha prodotto.
- Evita o mangia raramente pepe, **peperoncino**, curry, cioccolata e cacao, cocco e cibi con farina di cocco.
- I **legumi** vanno consumati non più di due volte a settimana e sempre decorticati o passati al passaverdure setacciando via le bucce.
- Evita o consuma raramente e in piccole quantità gli insaccati (salame, salsicce, mortadella) e i grassi saturi (maionese, burro) condisci con **l'olio EVO**.
- Importante bere 1.5-2 L di acqua ogni giorno: la corretta idratazione garantisce una corretta peristalsi e un regolare **transito intestinale**.
- Limita bibite ricche di fruttosio o gassate, tè e caffè, **vino**, latte e derivati con **lattosio**, (il Grana Padano DOP ne è naturalmente privo). Evita gli alcolici e **superalcolici**.

## COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

*Dott.ssa Raffaella Cancellò.*

Nutrizionista Ricercatrice, Dipartimento di Scienze mediche e Riabilitative a indirizzo endocrino-metabolico, Laboratorio di Ricerche in Nutrizione e Obesità, IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano

---

## BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- Bhatia M, Mattoo A. Diverticulosis and Diverticulitis: Epidemiology, Pathophysiology, and Current Treatment Trends. Cureus. 2023 Aug 8;15(8):e43158. doi: 10.7759/cureus.43158. PMID: 37565180; PMCID: PMC10410187.
- Miulescu AM. Colonic Diverticulosis. Is there a Genetic Component? Maedica (Bucur). 2020 Mar;15(1):105-110. doi: 10.26574/maedica.2020.15.1.105. PMID: 32419870; PMCID: PMC7221275.
- Kang JY, Melville D, Maxwell JD. Epidemiology and management of diverticular disease of the colon. Drugs Aging. 2004;21(4):211-28. doi: 10.2165/00002512-200421040-00001. PMID: 15012168.
- Nut, Corn, and Popcorn Consumption and the Incidence of Diverticular Disease, Lisa L. Strate, MD, MPH; Yan L. Liu, MS; Sapna Syngal, MD, MPH; et al, JAMA. 2008;300(8):907-914. doi:10.1001/jama.300.8.907

---

## AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.