

Dieta e menu per **Diverticolosi** (malattia diverticolare e complicanze)

INDICE

- **Cos'è la diverticolosi (malattia diverticolare e diverticolite)**
- **Sintomi della diverticolite**
- **Diagnosi di diverticolosi (malattia diverticolare e diverticolite)**
- **Raccomandazioni dietetiche generali**
- **Alimenti non consentiti**
- **Alimenti consentiti con moderazione**
- **Alimenti consentiti e consigliati**
- **Consigli comportamentali**
- **Consigli pratici**
- **Ricette consigliate**
- **Leggi anche**

Cos'è la diverticolosi (malattia diverticolare e diverticolite)

I diverticoli sono costituiti da aree nella parete intestinale che **si indeboliscono, cedono e formano delle piccole estroflessioni** (simili a delle tasche) che si gonfiano verso l'esterno attraverso i punti più deboli della parete muscolare intestinale. Probabilmente, lo sviluppo dei diverticoli è correlato ad un'alterazione della motilità intestinale, cui segue un aumento locale della pressione che determina una fuoriuscita della mucosa nei punti di minor resistenza dell'intestino. Si parla di:

- **diverticolosi** quando nelle pareti dell'intestino sono presenti uno più diverticoli **asintomatici**, che non producono cioè alcuno segno o sintomo della malattia. La porzione di intestino prevalentemente interessata dalla diverticolosi è il colon, soprattutto il **sigma** e il **colon sinistro**. A causa della mancanza di sintomi, la maggior parte delle persone scopre di avere dei diverticoli in modo del tutto casuale, per esempio nel corso di indagini radiologiche o endoscopiche del colon effettuate per altre motivazioni;
- **malattia diverticolare** (*Symptomatic Uncomplicated diverticular diseases - SUDD*) quando nell'intestino sono presenti diverticoli e, al contempo, si manifestano **sintomi specifici** (es: dolore addominale, crampi alla pancia, etc.) presumibilmente attribuibili ai diverticoli, ma in assenza di infiammazione (diverticolite). La malattia diverticolare può assumere sia la forma acuta, che quella cronica;
- **diverticolite** quando è presente **un'infiammazione** (peri-) diverticolare che interessa la parete dell'intestino. Si tratta di **una complicanza importante** che deve essere tenuta sotto stretto controllo medico poiché può causare diversi danni alla salute (importante sanguinamento e successiva condizione di **anemia**, perforazione o fistolizzazione con conseguente peritonite, ostruzione cui segue un'occlusione intestinale, etc.). In caso di diverticolite è necessaria una terapia antibiotica e non si esclude, nei casi più seri, l'intervento chirurgico.

Le cattive abitudini alimentari, caratterizzate ad esempio da un consumo eccessivo di alimenti raffinati (es: cereali, pane, pasta, riso), carni, **grassi**, cibi conservati, etc. e da un basso apporto di alimenti ricchi di **fibra** (frutta, verdura, legumi, cereali integrali), rappresentano la prima causa della maggior prevalenza della malattia diverticolare del colon. L'obiettivo primario della dieta quando i diverticoli **non** sono infiammati (fase di quiescenza) sarà, pertanto, favorire una corretta motilità intestinale e proteggere la mucosa dell'intestino dagli stimoli infiammatori. Tuttavia, **in caso di diverticolite**, l'alimentazione deve essere sospesa ed è necessario ricorrere alla nutrizione artificiale. Una volta risolta la fase acuta della malattia, è opportuno riprendere gradualmente l'alimentazione

seguendo alcuni particolari accorgimenti nutrizionali. In questi casi, la giusta terapia deve essere impostata dal gastroenterologo sulla base dell'entità dei sintomi e potrà spaziare da una dieta appropriata con l'integrazione di **probiotici**, alla cura antinfiammatoria specifica.

Sintomi della diverticolite

I segni e sintomi più comuni della diverticolite sono:

- **fastidio e/o dolore addominale di solito localizzato nel fianco sinistro;**
- **dolore addominale alla palpazione;**
- **crampi all'addome;**
- **gonfiore addominale o meteorismo** (clicca [qui](#) per la dieta apposita);
- **massa rilevabile a livello addominale;**
- **alternanza stipsi-diarrea;**
- **febbre;**
- **peritonismo** (nei casi più gravi);
- **emorragia gastrointestinale** (nei casi più gravi);

Diagnosi di diverticolosi (malattia diverticolare e diverticolite)

La diagnosi di diverticolosi, malattia diverticolare e diverticolite deve essere effettuata dal medico **gastroenterologo** sulla base della propria storia clinica, dell'esame obiettivo, dei test di laboratorio e quelli di immagine (**ecografia, TAC e RMN**). La diverticolite, purtroppo, spesso va incontro a recidiva, pertanto è molto importante sottoporsi periodicamente a specifici controlli.

Raccomandazioni dietetiche generali

- Assumere un'adeguata quantità di **fibra**, circa 30-40 grammi al giorno;
- Idratarsi a sufficienza, almeno 1,5-2 L di liquidi al giorno;
- Seguire le raccomandazioni per una corretta alimentazione nella popolazione generale in merito alla riduzione di **grassi** soprattutto di origine animale, di bevande e alimenti ricchi di **zuccheri**;
- Cucinare senza aggiungere grassi. Preferire metodi di cottura semplici come a vapore, in microonde, sulla griglia o piastra, in pentola a pressione e in padella antiaderente. **Evitare la frittura e i bolliti di carne**;
- Su indicazione del proprio medico, o comunque con la sua approvazione, è possibile consumare integratori alimentari a base di fibra in polvere.

ATTENZIONE: durante la **fase infiammatoria**, quindi in presenza di **diverticolite**, le raccomandazioni dietetiche cambiano! È consigliabile prediligere una **dieta liquida o semiliquida** e a ridotto tenore in fibra. Questo tipo di alimentazione, povera in fibra e scorie, deve essere seguita con la supervisione del medico e solo per periodi di tempo limitati.

*I tre capitoli che seguono indicano gli alimenti da evitare, da limitare e quelli generalmente consigliabili in presenza della malattia (diverticolite e malattia diverticolare), ma non la **frequenza** o la **quantità** necessaria per un'**equilibrata alimentazione**, che può e deve essere prescritta solo dal medico specialista.*

Alimenti non consentiti

- Verdure che contengono fibre molto dure e filamentose, come finocchi, carciofi, fagiolini, etc. Se si desidera consumare vegetali con queste caratteristiche, si consiglia di assumerli sminuzzati, centrifugati oppure cotti e passati al setaccio;
- **Alcolici** (inclusi vino e birra) e superalcolici, in quanto possono irritare la parete intestinale;
- Tè, caffè, cola e tutte le bevande che contengono sostanze nervine in genere (es: energy drink);
- Spezie piccanti, come pepe, peperoncino, curry, etc.;
- Cacao;

- Insaccati come salsiccia, salame, mortadella, coppa e tutte le carni lavorate in genere;
- Bevande gassate (es: acqua frizzante, cola, aranciata, limonata, etc.) per evitare il gonfiore addominale;
- Frappè, panna montata, maionese, chewing-gum e altri alimenti che possono provocare meteorismo.

Nelle settimane successive all'episodio infiammatorio (diverticolite), può verificarsi una temporanea **intolleranza al lattosio**, cioè allo zucchero del latte. In questi casi, è opportuno eliminare dalla dieta il latte e gli altri alimenti che contengono lattosio (clicca [qui](#) per consultare la dieta apposita per l'intolleranza al lattosio). Latte e latticini potranno essere reintrodotti gradualmente dopo alcune settimane dalla remissione dei sintomi. Sconsigliati quindi:

- Latte;
- Burro;
- Formaggi freschi;
- Insaccati contenenti lattosio (come il prosciutto cotto e i wurstel);
- Prodotti da forno contenenti lattosio (biscotti, merendine, torte, brioches, etc.).

Alimenti consentiti con moderazione

- **Legumi**, da consumare prevalentemente passati o centrifugati per eliminare le bucce;
- Tè decaffeinato e caffè decaffeinato;
- Latte e latticini a **basso tenore in lattosio**, quali lo **yogurt** e alcuni formaggi come il Grana Padano DOP, che è **naturalmente privo di lattosio** e contiene meno grasso del latte intero con cui è prodotto. Un paio di cucchiaini di grattugiato al giorno favoriscono il soddisfacimento del fabbisogno dei nutrienti essenziali del latte, come le **proteine** ad alto valore biologico, il calcio, vitamine e minerali indispensabili per la salute;
- Carne, preferendo quella bianca (pollo, tacchino, coniglio) oppure quella scelta nei tagli più magri e privata del grasso visibile;

Alimenti consentiti e consigliati

- Acqua, bere almeno 1,5-2 litri di liquidi al giorno (preferibilmente acqua oligominerale naturale, ma vanno bene anche tisane e infusi non zuccherati oppure il brodo vegetale);
- Verdura, consumarne almeno una porzione a pranzo o a cena, cruda oppure cotta. Le verdure più ricche di fibra sono: **agretti**, **asparagi**, **cavolfiore**, **funghi**, **broccoli** e **cicoria**. Tuttavia, siccome è importante anche la capacità delle verdure di trattenere acqua per aumentare il volume delle feci, sono molto utili anche **lattuga**, **radicchio**, **carote**, **zucchine** e **cipolle** (ricche di inulina). Consigliati anche gli estratti di verdura;
- Frutta, consumare ogni giorno tre frutti ciascuno della dimensione del proprio pugno. Preferire **mele** (contenenti pectina), **arance**, **pere** e **banane** (ricche di inulina). La frutta va consumata cruda e preferibilmente con la **buccia** (se commestibile e ben lavata), da masticare bene prima di ingerire;
- Cereali raffinati e **integrali** (alternati 50/50), come pane, pasta, riso, etc.;
- Patate, da non consumare come contorno in quanto **non** sono verdure.

Consigli comportamentali

- Praticare regolarmente **attività fisica** (camminare almeno 20-30 minuti al giorno e fare ginnastica). L'attività fisica aiuta a mantenere tonici i muscoli della parete addominale, migliora la motilità intestinale e riduce il ristagno di feci nei diverticoli. Consigliati un minimo di 150 minuti a settimana, ottimali 300;
- Raggiungere un peso corporeo adeguato alla propria altezza. In caso di **sovrappeso od obesità**, è bene eliminare i chili di troppo attraverso la regolare attività fisica e una dieta adeguata. Per raggiungere questo obiettivo dovresti innanzitutto misurare il tuo indice di massa corporea o BMI e la tua percentuale di massa grassa attraverso **questa semplice App**: nel caso in cui il risultato ti indichi sovrappeso od obesità, ti consigliamo di rivolgerti a un medico nutrizionista per concordare una dieta specifica. Puoi anche iscriverti

gratuitamente a [questo programma](#) di controllo del peso, che dispensa gustosi menu della tradizione italiana costruiti sulla base delle calorie che dovresti assumere ogni giorno, oltre che tanti utili consigli sull'attività fisica;

- Sia in caso di diverticolosi che in presenza di diverticolite, è importante smettere di fumare;
- Assumere apporti adeguati di [vitamina D](#). Il ruolo di questa vitamina liposolubile nella malattia diverticolare è stato studiato a lungo e valori ottimali sono necessari per la prevenzione. Pertanto, se ne raccomanda un giusto apporto giornaliero ed eventuale supplementazione se viene riscontrata la sua carenza nella dieta;

Consigli pratici

Durante il pasto serale, per incrementare l'apporto di fibre e di acqua, è bene abituarsi a consumare anche minestrone e passati di verdure. L'aumento del consumo di fibra può determinare un temporaneo aumento del meteorismo, ma tale effetto è **destinato a scomparire** nel giro di qualche settimana. Il meteorismo indotto dal consumo di fibra si può ridurre con le seguenti strategie:

- Aumentare gradualmente l'introduzione di fibra (limitando cavolfiori e broccoli);
- Aumentare contemporaneamente il consumo di acqua;
- Incrementare l'attività fisica.

Ricette consigliate

[Pasta di mais e nocciole e agrumi](#)

[Riso integrale mantecato con succo di batbabetola e Grana Padano](#)

[Risotto al radicchio trevigiano](#)

[Straccetti di manzo con insalate cotte](#)

[Minestrone invernale con gramigna](#)

[Passato di porri e patate](#)

[Involtini di sogliola all'arancia](#)

[Zucchine alle noci](#)

[Branzino al sale in salsa di rosmarino](#)

[Farfalle al pesto e faraona](#)

AUTORE

Dott.ssa Laura Iorio,

medico specialista in Scienza

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 forniti dal proprio medico curante.