ALIMENTAZIONE
I CONSIGLI

La dieta per la diverticolite: cosa mangiare e cosa evitare

Gazzetta ACTIVE

Gazzetta Active: tutte le notizie

Alimentazione: tutte le notizie

I consigli del professor Campanelli per combattere la diverticolite attraverso alimentazione e idratazione

Maria Elena Perrero

29 Aprile 2021

Ultim'ora

Tutte le notizie G+

12:00 SERIE A - **Roma, la grande attesa per la sfida allo United. Guardiola cita De Gregori. Le news**

12:00 FANTANEWS - **Andrea, Magic vincitore di giornata: "La mia morosa pensava fosse un fake..."**

11:53 VIDEO - **Il problema alla schiena, la fuga e... il parrucchino! I "segreti" di Agassi**

11:48 MILAN - **L'ex arbitro**

Vedi altro ›

Una **dieta per i diverticoli,** per chi soffre di **diverticolosi** o di **diverticolite** (due situazioni ben distinte) esiste? Quanto è importante l'alimentazione per arginare i sintomi del **colon irritabile** e delle sue conseguenze più importanti, come appunto la **diverticolite**? "Innanzitutto chiariamo di che cosa parliamo quando parliamo di **diverticolite:** i diverticoli sono delle specie di palloncini che si creano verso la superficie esterna del colon, soprattutto nella parte sinistra. Nella maggioranza dei casi questi diverticoli non danno sintomatologia, talvolta danno sintomatologia blanda: doloretti e, appunto, **sindrome del colon irritabile.** Nei casi di sintomatologia più importante si ha una vera e propria **diverticolite**"

Commenta per primo

Approfitta degli speciali codici sconto

DIVERTICOLITE: DIETA E IDRATAZIONE – E la dieta, nella **diverticolite** (come anche nella **sindrome del colon irritabile)** gioca un ruolo importante. "Una alimentazione scorretta e squilibrata è una delle cause della **sindrome del colon irritabile**, che può portare anche a **diverticolite**. Lo abbiamo osservato in questo periodo di lockdown per Covid: le mutate abitudini alimentari degli italiani hanno portato ad un aumento di casi di diverticolite", chiarisce Campanelli. Ancor più importante della dieta, nel caso di diverticolite, è l'**idratazione,** sottolinea il chirurgo: "L'idratazione è importantissima. E da qui dipende anche la scelta degli alimenti. Una **dieta ricca di scorie, di fibre,** con verdura e frutta in abbondanza, soprattutto in fase preventiva, è decisiva. Bisogna bere almeno due litri di acqua al giorno e mangiare ortaggi a volontà, perché così l'acqua con le fibre aumenta la massa fecale, velocizzando il transito intestinale e favorendo il cosiddetto wash out, riducendo quindi il rischio che si formino **residui di cibo nel colon"**, spiega il professor Campanelli. Tra gli alimenti consigliati ci sono anche i legumi, vista la loro ricchezza in fibre? "Un tempo si diceva che i **legumi,** così come alimenti contenenti **semi** come i pomodori o i kiwi, potessero essere di ostacolo, andando a infilarsi proprio tra i diverticoli. Ora sappiamo che se l'evacuazione è regolare, veicolata da liquidi, non succede nulla. In generale, una **dieta ricca di fibre e acqua è consigliata**", sottolinea il professor Campanelli. Alcuni alimenti, invece, andrebbero evitati. "Sicuramente le farine raffinate, i condimenti troppo grassi, gli alcolici in quantità esagerata e tutto ciò che ha un potere irritante sulla

MICROBIOTA E DIVERTICOLI – Un **microbiota** equilibrato può aiutare anche la prevenzione della diverticolite? "Il microbitoa è importante, la popolazione batterica all'interno del colon va nutrita e mantenuta. Tuttavia stiamo parlando di pazienti che hanno i diverticoli. Quindi oltre ad un buon **microbiota** bisogna seguire una **terapia cronica antibiotica** per tenere pulito il colon. Detto ciò, sicuramente yogurt o alimenti ricchi di fermenti lattici aiutano", chiarisce Campanelli.

STRESS E DIVERTICOLITE – Ma se l'alimentazione e l'idratazione sono fondamentali, anche lo stress incide sulla **diverticolite**? "Lo stress c'entra con tutto, dall'infarto al mal di pancia, al colon irritabile, passando per l'insonnia e il mal di testa. Ma in termini di causa effetto non può portare ad una perforazione, complicanza importante della diverticolite", spiega il professor Campanelli. "Certamente induce una anomalia del movimento del colon. Di conseguenza se lo stress porta ad una situazione di stitichezza o diarrea può essere una concausa. Ma questo se ci sono già i diverticoli. Non è lo stress la causa dei diverticoli", chiarisce Campanelli.

Seguici sui nostri canali social!

Instagram – **Facebook**

Active: tutte le notizie

Alimentazione: tutte le notizie

Commenta per primo

29 Aprile 2021 (modifica il 29 Aprile 2021 | 11:07)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

POTREBBE INTERESSARTI ANCHE

T1MARKETS

Un investimento di 250€ in Amazon potrebbe darti un secondo reddito