



Calcoli e Colecistite

La dieta

Per la prevenzione delle coliche la dieta più indicata deve essere leggera, equilibrata e digeribile, possibilmente ricca di frutta e ortaggi, con una quantità controllata di grassi monoinsaturi e polinsaturi (pesce, oli vegetali, frutta secca – mandorle e noci) e di proteine di natura vegetale. È bene che la dieta sia sempre adeguata alle esigenze.

Alimenti da ridurre	Alimenti da evitare
dolciumi e carboidrati (pane, pasta)	alimenti contenenti grassi saturi (burro, strutto e in generale i grassi di carne e latticini).
	alcolici e superalcolici di ogni genere (vino, birra, distillati)

Chiedi sempre una dieta personalizzata a un professionista.

Stile di vita

L'aumento dell'attività fisica e la riduzione graduale del peso corporeo sono molto importanti nella prevenzione delle coliche biliari.

Il consumo di caffè (caffeinato) o l'integrazione di caffeina, potrebbe rivelarsi utile nella prevenzione.