



Diverticoli

La dieta

Una dieta ricca di fibre vegetali (frutta e verdura), di cereali integrali e povera di grassi è l'ideale per prevenire le complicazioni della diverticolosi. Sono comunque necessarie alcune precauzioni generali nelle scelte alimentari.

Nella fase sintomatica della diverticolite (caratterizzata da dolore addominale, febbre, brividi, diarrea o mancata emissione di feci, nausea, vomito) le indicazioni dietetiche vanno valutate attentamente dal professionista caso per caso; di seguito solo qualche consiglio generale.

Le diete povere di scorie, contrariamente a quanto comunemente si pensa, sono controindicate. Possono essere utilizzate solo per brevissimo periodo nella fase di riacutizzazione della diverticolite.

Alimenti da ridurre	Alimenti da evitare
vino e birra	frutta e verdura contenenti semi (melanzane, peperoni, pomodori, kiwi, fichi, melone)
superalcolici	alimenti ricchi di grassi
caffè e the	
farine e cereali integrali	
pepe, peperoncino, alimenti piccanti in generale	

Chiedi sempre una dieta personalizzata a un professionista.

Stile di vita

Se non si è abituati a consumare regolarmente verdure, introdurre progressivamente (iniziando con piccole quantità e secondo la tolleranza individuale) i diversi tipi di verdura per evitare un'eccessiva fermentazione intestinale o la spiacevole sensazione di distensione addominale.



COUNSELLING

Tritare le verdure a fibre lunghe (sedano, finocchi, fagiolini) e trasformare i legumi in passati eliminando le bucce (fagioli, lenticchie, ceci, piselli).

Bere almeno un litro e mezzo o due litri di acqua al giorno (incluse zuppe, minestre, tisane).

Gli integratori alimentari a base di fibre possono essere molto utili per migliorare la motilità intestinale e prevenire le complicanze, ma in alcuni casi possono peggiorare l'irritazione e quindi è bene sempre chiedere consiglio a uno specialista prima di assumerli.

Un'adeguata attività fisica quotidiana facilita la digestione e promuove le funzioni intestinali.