



Colelitiasi

Nome patologia e definizione

La colelitiasi è la patologia più frequente delle vie biliari associata alla formazione di calcoli a partire dalla concentrazione di alcuni residui o costituenti della bile (piccoli aggregati solidi composti da sali di calcio nel 20% dei casi o da colesterolo nell'80%).

L'eziopatogenesi è multifattoriale e comprende la predisposizione genetica, il diabete e l'assunzione di alcuni farmaci a base di estrogeni (terapia sostitutiva in menopausa e anticoncezionali), che aumentano la concentrazione di colesterolo nella cistifellea e ne riducono la contrattilità.

Può decorrere in modo del tutto asintomatico o, in alcuni casi, possono comparire: brividi, dispepsia, dolore addominale, febbre, feci acoliche e steatorrea, inappetenza, ittero, nausea, urine scure, vomito. Tale sintomatologia può comparire periodicamente quando i calcoli si spostano bloccando il deflusso biliare (colecistite con colica biliare); più episodi acuti ravvicinati nel tempo possono complicare il quadro e rendere necessario un intervento chirurgico.

Linee guida

Clinical Practice Guidelines EASL Clinical Practice Guidelines on the prevention, diagnosis and treatment of gallstones, Journal of Hepatology; 2016

Obiettivo della dieta

L'obiettivo della dieta è il ripristino del buon funzionamento del fegato e delle vie biliari sempre tenendo il peso corporeo sotto controllo.

Dietoterapia - principi

Dieta ipocalorica o isocalorica secondo il peso. Aumentare le scorie e ridurre il colesterolo. Dieta equilibrata e digeribile, ricca di frutta e ortaggi, con una quantità controllata di grassi monoinsaturi e polinsaturi e di proteine di natura vegetale.



Alimenti da consigliare

Abbondante frutta e verdura, pesce, oli vegetali, frutta secca (mandorle e noci). Legumi in sostituzione di carni grasse e rosse.

Alimenti da evitare

Cibi e condimenti ricchi di grassi saturi e colesterolo; alcolici e superalcolici.

Alimenti da ridurre

Dolciumi e carboidrati (pane e pasta), che potrebbero favorire indirettamente la formazione dei calcoli attraverso un aumento della mobilizzazione di sali e acidi biliari, alimentando anche l'aumento di depositi di grassi e del peso.

Annotazioni

Informare il paziente sulle complicanze e istruirlo a una adeguata attività fisica.

Frequenza pasti consigliata

Frequenza pasti consigliata: 4-6

Pasti leggeri e spuntini frazionati nella giornata.