



# Diverticolosi

## Nome patologia e definizione

I diverticoli, protuberanze (*sacche*) delle pareti intestinali, si sviluppano gradualmente quando porzioni naturalmente deboli dell'intestino vengono sottoposte a pressione. Sono più comuni nella parte discendente del colon e nelle porzioni inferiori dell'intestino crasso. La loro presenza (**diverticolosi**) e le possibili complicanze costituiscono la malattia diverticolare.

Sebbene spesso asintomatica, si stima che circa il 10% della popolazione di età superiore ai 40 anni abbia la diverticolosi e circa la metà di tutte le persone di età superiore a 60 anni possa andare incontro a episodi acuti infiammatori (**diverticolite**). In rari casi la diverticolite si complica ulteriormente con **peritonite** o con **ascesso** e **fistola**.

Nella diagnosi differenziale è bene considerare il rischio di cancro al colon o al retto, e per questo, nei casi con forte compromissione dello stato generale o ripetuti episodi acuti, si raccomanda una colonscopia insieme ai test per lo screening del cancro.

## Linee guida

Maria Cristina Neri, *La malattia diverticolare*. Rivista Società Italiana di Medicina Generale n. 5 vol. 26, 2019.

[https://www.simg.it/Riviste/rivista\\_simg/2019/05\\_2019/8.pdf](https://www.simg.it/Riviste/rivista_simg/2019/05_2019/8.pdf)

## Dietoterapia - principi

La dieta personalizzata secondo il peso deve essere:

- ✓ **povera di grassi**
- ✓ **ricca di scorie**; è necessario orientare il paziente con diverticolosi verso un maggior consumo di fibra, attraverso frutta e verdura, e ad un aumento dell'assunzione di acqua e liquidi.

## Alimenti da consigliare

- **Cereali integrali:**
  - per colazione, si consiglia l'utilizzo di fiocchi di avena o di altri cereali, oppure fette biscottate integrali o pane integrale;



- per pranzo e cena, preferire la versione integrale di pane, pasta, riso e altri cereali in chicco.
- **Acqua:** è consigliabile l'assunzione di almeno 1 litro e mezzo o 2 litri di acqua al giorno (incluse zuppe, minestre, tisane).

### Alimenti da evitare

Le diete povere di scorie sono controindicate. Possono essere utilizzate solo per brevissimo periodo nella **fase di riacutizzazione** della diverticolite.

#### Attenzione:

- **frutta e verdura contenente semi** (ad esempio, melanzane, peperoni, pomodori, kiwi, fichi, melone) che possono depositarsi con maggiore facilità nel diverticolo.
- Per lo stesso motivo, è meglio **tritare le verdure a fibre lunghe** (sedano, finocchi, fagiolini) e **trasformare i legumi in passati o utilizzare le versioni decorticate**.

### Alimenti da ridurre

- **Alimenti e spezie piccanti**
- **Bevande che irritano la mucosa intestinale**, quali vino e birra (massimo un bicchiere al giorno per le donne e due per gli uomini), superalcolici (da assumere raramente) e caffè/the (massimo tre tazze al giorno).

### Frequenza pasti consigliata

4-6

Pasti leggeri e spuntini frazionati nella giornata.

### Annotazioni

Istruire il paziente allo svolgimento di un'adeguata attività fisica.