

Diverticolosi

I *diverticoli* sono estroflessioni sacciformi della mucosa e sottomucosa del colon.

- In presenza di *DIVERTICOLOSI (NO SINTOMI)*
- Preferire il consumo di fibra insolubile (cellulosa, emicellulosa, lignina) di frutta e verdura per cui si invita a consumare ogni giorno almeno 2 porzioni di verdura e 3 di frutta.
- Evitare le varietà di frutta e verdura contenenti piccoli semi che non è possibile asportare: fichi, fragole, lamponi, ribes, more, kiwi, melograno, melanzane, zucchine, pomodori, fagiolini.
- Preferire il consumo di cereali integrali rispetto a quelli raffinati.
- Bere 1 L 1/2 -2 L di acqua/die.
- Limitare bevande gassate, alcolici e superalcolici, tè e caffè (meglio se deteinato e decaffeinato).
- In presenza di *DIVERTICOLITE (infiammazione del diverticolo)* l'introito di fibra dovrà essere evitato nei primi tempi per essere reintrodotta, in modo graduale, successivamente alla remissione dei sintomi.
- Evitare spezie e cibi piccanti (pepe, peperoncino, curry, noce moscata), alcolici, bevande, gassate, thè (ammesso quello deteinato), caffè (ammesso quello decaffeinato) e cioccolato.
- Evitare il consumo di latte e derivati.
- Evitare semi oleosi, legumi, cereali integrali e più in generale gli alimenti meteorizzanti (acqua gassata, panna montata, maionese ecc.).
- Consumare frutta senza buccia e centrifugata (ma non frullata, per evitare che l'alimento inglobi eccessive quantità di aria).
- Evitare tutte le verdure.

[#ildietistainforma](#)

DIVERTICOLOSI

A cura dei dietisti della Usl Umbria 1

La diverticolosi consiste nella formazione di piccole estroflessioni sacciformi (sacche cieche), della mucosa e sottomucosa del tubo digerente, in particolare del colon e soprattutto a livello del sigma; i diverticoli possono essere isolati o, più comunemente, numerosi fino ad alcune centinaia.

La sintomatologia è spesso silente (diverticolosi) o può manifestarsi in maniera acuta infiammatoria (diverticolite).

Infatti il termine **diverticolosi** si riferisce alla presenza di diverticoli senza manifestazioni cliniche; quando si **infiammano** si parla di **diverticolite**, una condizione che può causare forti dolori addominali, febbre, nausea, vomito, sensazioni generali di stanchezza e malessere e un significativo cambiamento nelle abitudini intestinali.

La diverticolosi è comune nelle società occidentali e dipende anche dalle abitudini alimentari in quanto un'alimentazione povera di fibre e ricca di carboidrati raffinati può essere una delle cause favorevoli altre cause possono essere l'obesità, la sedentarietà ma anche la predisposizione genetica, stipsi cronica e altre cause non di origine alimentare.

INDICAZIONI NUTRIZIONALI

In caso di Diverticolosi (no sintomi):

- il modello dietetico proposto è la dieta mediterranea, ricca di carboidrati complessi e di fibre.
- Preferire la fibra insolubile (cellulosa, emicellulosa, lignina) contenuta nella frutta e verdura. Consumare ogni giorno almeno 2 porzioni di frutta e 3 di verdura. Preferire i cereali integrali e consumare regolarmente i legumi.
- E' necessario che la funzione intestinale sia regolare. Per questo a volte è consigliabile una integrazione di crusca. La frazione della fibra insolubile a livello intestinale provoca un aumento del volume e della morbidezza delle feci oltre ad accelerare il transito a livello del colon ed evita la permanenza di eventuali residui alimentari nelle sacche con conseguente infiammazioni o perforazioni (causa di lievi peritonite).
- Asportare i semi e evitare le varietà per le quali non è possibile allontanare le parti di fibra "compatta": fichi, fragole, lamponi, ribes, more, kiwi melograno, fagiolini, semi di girasole, nocciole e mandorle. In tal modo si vuole evitare che semi o parti non ben frantumate con la masticazione rimangono intrappolate nei diverticoli determinando la comparsa di un processo infiammatorio.
- Bere almeno 2 l di acqua naturale al giorno, le fibre infatti assorbono l'acqua rendendo ancora più morbide le feci. Le bevande da limitare però sono: il latte, le bibite ricche di fruttosio o gassate, gli alcolici e superalcolici, tè e caffè (meglio se decaffeinato e decaffeinato).

In caso di Diverticolite (con sintomi):

Nel caso di infiammazione del diverticolo l'introito di fibra dovrà essere evitato nei primi tempi per essere reintrodotta, in modo graduale, successivamente nella remissione dei sintomi. I primi miglioramenti solitamente si osservano dopo 2-3 giorni e consentono di passare gradualmente a una dieta semi-liquida, ossia una dieta in cui compaiono tutti gli alimenti purché frullati o tritati e, se necessario resi cremosi con un po' di acqua.

- Abolire spezie e cibi piccanti (pepe, peperoncino, curry, noce moscata), alcolici, bevande, gassate, tè (ammesso quello decaffeinato), caffè (ammesso quello decaffeinato) e cioccolato.
- Ridurre o addirittura eliminare il consumo di latte; sono invece tollerate modiche quantità di yogurt e latticini (tranne i formaggi piccanti).
- Evitare semi oleosi, legumi, cereali integrali e più in generale gli alimenti meteorizzanti (champagne, acqua gassata, panna montata, maionese...).
- Consumare frutta senza buccia e centrifugata (ma non frullata, per evitare che l'alimento inglobi eccessive quantità di aria).
- Evitare tutte le verdure

STILE DI VITA

Infine alcuni suggerimenti comportamentali. È raccomandato praticare una regolare attività fisica; sono sufficienti 20-30 minuti al giorno e un po' di ginnastica che aiutano a mantenere tonici i muscoli della parete addominale, a migliorare la motilità intestinale e a ridurre il ristagno di feci nei diverticoli. Va evitato il fumo che è nemico (anche) dei diverticoli sia in fase di quiescenza sia soprattutto quando sono infiammati.

Bibliografia e sitografia:

- [Schultz JK, Azhar N, Binda GA, et al](#): European Society of Coloproctology: Guidelines for the management of diverticular disease of the colon. *Colorectal Dis* 22 (supplement 2):S5–S28, 2020.
- Fondazione Umberto Veronesi
(<https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/alimentazione/frutta-verdura-fibre-e-acqua-gli-alimenti-contro-i-diverticoli>)
- Società Italiana di Gastroenterologia ed Endoscopia Digestiva.