

Diverticolosi e diverticolite: dieta e cura

Dalle tavole degli Italiani non dovrebbero mai mancare frutta e verdura, indipendentemente dalla presenza o meno di divercolosi/diverticolite. I residui vegetali contenuti nella fibra tendono infatti ad aumentare la motilità intestinale, regolando la consistenza delle feci ed irrobustendo le pareti dell'intestino. Per questo motivo chi soffre di diverticolosi deve prestare molta attenzione alla propria dieta, assumendo ogni giorno la giusta quantità di fibre (almeno 30 grammi). In particolare è importante consumare soprattutto fibre insolubili (cellulosa, lignina e derivati) contenute in alcuni vegetali e nei cereali integrali. La fibra insolubile assorbe infatti grosse quantità di acqua aumentando il volume delle feci e rendendole poltacee, più morbide ed abbondanti. Per chi soffre di diverticolosi è quindi importante associare ad un elevato apporto di fibre un'abbondante quantità di liquidi. Le fibre prevengono sia la formazione dei diverticoli sia la loro infiammazione. Sono quindi utili sia per prevenire la diverticolosi, sia per evitare che questa si trasformi in diverticolite. I pazienti colpiti da diverticolite potrebbero invece avere qualche problema ad assumere fibre, soprattutto nella fase acuta della malattia. All'interno dei diverticoli, soprattutto quando sono molto grandi, possono infatti accumularsi piccole sostanze come i semi contenuti nella frutta. Per questo motivo alimenti come kiwi, pomodoro e cocomero potrebbero dare dei problemi (stitichezza) in caso di diverticolite ricorrente. Inoltre la malattia diverticolare, alterando la motilità e la funzionalità di tutto l'intestino, predispone il soggetto ad un maggior rischio di intolleranze alimentari. Molte persone, spesso spinte da consigli o pubblicità fuorvianti, tendono ad assumere fermenti lattici per regolarizzare la propria funzionalità intestinale. In realtà in chi soffre di malattia diverticolare i fermenti lattici potrebbero addirittura complicare la sindrome da contaminazione batterica ed avere effetto contrario a quanto sperato. Questi prodotti andrebbero infatti a potenziare ulteriormente la flora batterica del colon favorendo la sua risalita nell'intestino tenue e causando sintomi come meteorismo, flatulenza, diarrea e stitichezza. SPORT: il movimento e l'attività fisica aiutano a mantenere tonici i muscoli della parete addominale, migliorando la motilità colica e riducendo il ristagno di feci nei diverticoli. Sia in caso di semplice diverticolosi, sia in presenza di diverticoli infiammati è importante correggere fattori di rischio come il fumo, l'eccesso di alcolici, di grassi e di carboidrati semplici. Dato che la diverticolosi, di per sé, non è una malattia, l'unica raccomandazione utile in questi casi è l'adozione di uno stile di vita equilibrato. In presenza di malattia diverticolare si rendono invece necessari una serie di trattamenti medici abbinati al rispetto delle regole dietetiche viste in precedenza. Nella profilassi della diverticolite (per prevenire nuovi episodi) si utilizza soprattutto la terapia antibiotica non assorbibile. Questi farmaci percorrono tutto l'intestino esercitando i loro effetti benefici senza essere assorbiti dall'organismo. Nella fase acuta della malattia si rende invece necessaria una terapia antibiotica sistemica. Questa terapia deve infatti andare ad agire anche all'esterno in modo da combattere le infiammazioni della parete intestinale esterna (peridiverticolite). Gli antibiotici sistemici, essendo assorbiti dall'organismo, hanno tuttavia degli effetti collaterali come l'alterazione della flora batterica "buona" e la perdita di efficacia in caso di ripetute somministrazioni. Attenzione all'utilizzo di antidolorofici in caso di diverticolite acuta: la ridotta percezione del dolore potrebbe infatti ritardare la diagnosi di peritonite sottoponendo il paziente a rischi estremamente gravi. Solo il 10-15% di diverticoliti in fase avanzata richiede l'intervento chirurgico.