

Università della Terza Età



Medicina a piccole dosi:
CONSIGLI DIETETICI
Malattie Intestinali

Dr. Salvatore Crucitti

Specialista in Tossicologia Clinica

Esperto in chirurgia Laser CO2

CONSIGLI DIETETICI MALATTIE INTESTINALI

ALLERGIE ALIMENTARI ED INTOLLERANZE:

Le allergie alimentari o anche dette intolleranze sono reazioni avverse ad alcuni alimenti, non graditi al nostro organismo.

Reazioni immunomediatae dalle IgE che portano la comparsa di sintomi a carattere generale respiratori (spasmo bronchiale > asma), cutanee (eritemi), intestinali (gonfiore addominale, vomito, spasmi, diarrea..) fino allo shock anafilattico.

Possono manifestarsi da bambino ma anche in età adulta.

Gli alimenti che possono indurre allergie:

Latte, uova, pesce e crostacei, arachidi e frutta a guscio, soia, grano, frutta (pesca, mela e melone), verdure, betulla...

L' elenco non è casuale: è frutto delle esperienze cliniche osservate con una caratteristica frequente I sintomi se compaiono da bambini tendono a diminuire con il passare del tempo, mentre nell' adulto il percorso a volte è contrario.

L' intolleranza al latte è dovuto alla carenza di un enzima, la **lattasi**.

Gli esami per una corretta diagnosi e il prick-test o la ricerca nel sangue di HLADQ2-HLADQ8.

La terapia consiste nell' allontanamento dell' allergene alimentare, e comunque bisogna fare attenzione ai pasti fuori casa, da amici o al ristorante.

Frequentemente non è facilmente individuabile la presenza di un allergene in un piatto elaborato!

Chi sa con sicurezza ciò che ha utilizzato è il protagonista della composizione: il cuoco!.



CONSIGLI DIETETICI MALATTIE INTESTINALI

MALATTIA CELIACA:

Anche la malattia celiaca appartiene alla categoria delle malattie intestinali da intolleranza.

Infatti in questi soggetti, leggermente più frequente nelle donne (0,33%), è presente una reazione intestinale alla **GLIADINA** che è una frazione proteica del glutine, componente delle farine.

L' esame che consente una diagnosi è il dosaggio dell' Antitransglutaminasi.

La malattia celiaca può presentarsi in forma potenziale, silente o latente.

In ogni caso presenta un' irritazione cronica della mucosa intestinale con gonfiore addominale e feci alterate, progressivamente se non viene diagnosticato il disturbo, si determina una progressiva micro-alterazione dei villi intestinali fino alla riduzione degli stessi con cattivo assorbimento e diarrea.

Per una precisa diagnosi necessita la ricerca degli **IgA anti TG** ed una gastroscopia fino alla necessità di un esame biptico in endoscopia.

Ai sintomi intestinali si possono associare anche dolori artritici, anemia, astenia, cefalea per il cattivo assorbimento di elementi importanti come le vitamine e i sali minerali, in particolare il Ca.

La terapia, oltre alla dieta senza glutine, necessita di una supplementazione di vit. B1, ferro e calcio.

Utile controllo con MOC.

Si segnala la non insolita associazione della malattia celiaca inveterata con linfoma cellule T e la coincidenza di tumori intestinali.



CONSIGLI DIETETICI MALATTIE INTESTINALI

Dieta e menu per Colite - Sindrome del colon irritabile

La **Sindrome del colon irritabile**, comunemente ma impropriamente chiamata **colite**, è definita come un insieme di disordini funzionali dell'intestino caratterizzati da dolore addominale diffuso e/o fastidio; insorge in associazione a un cambiamento dell'alvo, a un cambiamento della forma delle feci e a gonfiore addominale. L'alvo può essere diarroico ma spesso è presente **stipsi ostinata** e talvolta alternativamente stipsi/diarrea. Può associarsi a cefalea, ansia, depressione.

La Sindrome del colon irritabile è diffusa e più comune tra le donne. Una anamnesi accurata e una precisa valutazione clinico-strumentale sono necessarie per escludere altre patologie e confermare la diagnosi. Secondo i criteri di Roma III (linee guida) si può parlare di sindrome dell'intestino irritabile se il dolore o fastidio addominale sono presenti per almeno tre giorni al mese negli ultimi tre mesi, e che abbiano due delle seguenti caratteristiche:

- siano alleviati dalla defecazione,
- insorgano insieme ad un cambiamento dell'alvo,
- insorgano insieme ad un cambiamento nella consistenza delle feci
- meno di tre evacuazioni a settimana
- più di tre evacuazioni al giorno
- feci dure e caprine
- feci molli o liquide
- sforzo durante l'evacuazione
- stimolo a defecare
- sensazione di svuotamento intestinale incompleto
- presenza di muco nelle feci
- tensione o distensione addominale



CONSIGLI DIETETICI MALATTIE INTESTINALI

Continua:

La sindrome da intestino irritabile è cronica con periodi di riacutizzazione sintomatologica e fasi di quiescenza.

La patologia ha decorso benigno, e non determina, generalmente, dimagrimento né compromissione delle condizioni generali.

Alcuni alimenti sembrano influenzare i sintomi di tale patologia, in generale però si può affermare che una dieta bilanciata ricca di fibre può alleviare i sintomi. In particolare, le fibre solubili danno un concreto aiuto indiretto all'intestino promuovendo la crescita di flora protettiva (azione probiotica) utile a regolare la funzione intestinale e a ridurre la microinfiammazione correlata all'intestino irritabile.

Credo sia giunto il momento di ricordare quanto ci siamo detti durante la conferenza sul microbiota intestinale, non solo per la sindrome del colon irritabile, ma anche per le intolleranze alimentari e, perché no, anche per le patologie intestinali che seguiranno della necessità di tutelare il microbiota per garantirne la funzione che esso svolge in termini di tutela immunitaria, sconvolta dalle turbe patologiche intestinali.

Ecco perché risulta utile in tutti questi casi l'uso di probiotici e prebiotici in persone affette da qualsiasi malattia acuta, subacuta o cronica dell'intestino irritabile.

I probiotici sono microrganismi viventi (**Lattobacilli e Bifidobatteri**) che possono portare ad una riduzione della produzione di gas e quindi ad un miglioramento dei sintomi gastrointestinali (es. dolore addominale).

I prebiotici e simbiotici (prebiotico+probiotico) sono utili sia nella prevenzione (favoriscono la salute dell'intestino) che nel trattamento e l'assunzione costante aiuta a ritrovare la regolarità e l'equilibrio della flora intestinale.

La loro dose giornaliera però deve essere valutata correttamente perché una quantità eccessiva potrebbe provocare l'insorgenza o l'aggravarsi della sintomatologia.

Tra le varie sostanze di origine alimentare utilizzate come prebiotici, sembrano particolarmente efficaci i **fruttoligosaccaridi (FOS)**..



CONSIGLI DIETETICI MALATTIE INTESTINALI

RACCOMANDAZIONI DIETETICHE GENERALI

- Buona idratazione, un **corretto equilibrio idrico** è importante per garantire una consistenza morbida delle feci.
- Prediligere **preparazioni semplici** come la cottura al vapore, ai ferri, alla griglia, alla piastra, al forno, al cartoccio.
- Evitare un'alimentazione sbilanciata, troppo ricca di grassi, proteine e povera o priva di carboidrati.
- Seguire un'alimentazione equilibrata tipicamente mediterranea con frutta, verdura e cereali.
- Mangiare lentamente, masticando con calma i bocconi.
- Valutare la tolleranza individuale agli alimenti

ATTENZIONE: durante la fase acuta (colica), le raccomandazioni dietetiche cambiano!

È raccomandabile prediligere una dieta "idrica" volta principalmente a garantire liquidi e sali minerali ed attenersi alle indicazioni mediche sulla base del quadro clinico.

*I tre capitoli che seguono indicano gli alimenti non consentiti, consentiti con moderazione, consentiti e consigliati in caso della patologia indicata. Nel seguire le indicazioni si deve però tenere conto che, per ottenere una corretta ed equilibrata alimentazione che fornisca all'organismo tutti i nutrienti di cui necessita, occorre assumere la giusta quantità (porzione) dell'alimento e rispettare le frequenze con le quali alcuni alimenti debbono essere consumati, giornalmente o settimanalmente, all'interno di uno schema alimentare personalizzato. L'alimentazione della giornata deve rispettare il bilancio energetico di ciascuno e l'energia introdotta deve essere uguale a quella spesa per non aumentare il rischio di **sovrappeso, obesità ma anche di malnutrizione.***



CONSIGLI DIETETICI MALATTIE INTESTINALI

ALIMENTI NON CONSENTITI

- Sorbitolo, mannitolo dolcificanti presenti nelle gomme da masticare, nella confetteria, nelle caramelle senza zucchero;
- Superalcolici e [alcolici](#);
- Caffè, tè e bevande contenenti caffeina (come la cola);
- Bevande gassate;
- Condimenti grassi come burro, lardo, margarine e altri alimenti grassi che possono rallentano la digestione (intingoli, frittura, ecc.);
- Insaccati;
- Salse come maionese, ketchup, senape;
- Peperoncino, pepe e spezie piccanti in generale perché possono irritare le mucose intestinali;
- Brodo di carne o confezionato con estratti di carne o dadi per brodo;
- Dolci come torte, pasticcini, marmellata, panna, gelati ecc.;
- La fibra della crusca può aggravare alcuni sintomi del colon irritabile, pertanto bisogna essere attenti alle eventuali reazioni negative a questo alimento.



CONSIGLI DIETETICI MALATTIE INTESTINALI

ALIMENTI CONSENTITI CON MODERAZIONE

- Legumi (fagioli, piselli, lenticchie) per la loro potenziale formazione di gas;
- Verdure quali cavoli, cavolfiori, broccoli (anche loro provocano meteorismo);
- Frutta con uguale limite: uva passa, banane, albicocche e prugne;
- Latte, alimento ritenuto a rischio ma da limitare soprattutto in associazione ad una intolleranza al lattosio.
- Prodotti integrali. Valutare la tolleranza individuale!

ALIMENTI CONSENTITI E CONSIGLIATI

- Acqua almeno 1,5 litri al giorno, oligominerale naturale
- Pane, pasta, riso e cracker, in qualsiasi varietà tra cui segale, orzo, avena, grano intero bianco senza glutine, ecc. sono ben tollerati.
- Pesce (fresco o surgelato). È consigliabile consumarlo, nelle dosi prescritte, almeno tre volte alla settimana preferibilmente cucinato alla griglia, al forno, al vapore, arrosto.
- Carne: manzo, vitello, vitellone, pollo, coniglio, tacchino, lonza di maiale, cavallo, scelte nelle parti più magre e private del grasso visibile. Cucinate alla griglia, arrosto, bollito, al forno o anche in umido purché il tutto venga cucinato senza far friggere i condimenti.
- Latticini freschi e yogurt. Quest'ultimo agisce positivamente sulla flora intestinale se consumato abitualmente.



CONSIGLI DIETETICI MALATTIE INTESTINALI

Continua:

- Formaggi stagionati, come il Grana Padano DOP che non contiene lattosio e può essere un ottimo sostituto a un secondo piatto di carne o uova. Questo formaggio può anche essere consumato giornalmente grattugiato (un cucchiaino 10 grammi) per insaporire i primi o i passati di verdura al posto del sale. Il Grana Padano DOP è un concentrato di latte, ma meno grasso del latte intero perché parzialmente decremato durante la lavorazione, il suo consumo incrementa l'apporto proteico ai pasti e favorisce il raggiungimento del fabbisogno giornaliero di calcio.
- Frutta. Consumare circa 2-3 frutti di medie dimensioni, a seconda della tollerabilità, sbucciata o non (in questo caso ben lavata). Il limone rappresenta uno dei migliori disinfettanti naturali dell'intestino e i kiwi, oltre a contenere una buona quantità di fibre per riequilibrare l'intestino, possono potenziare l'azione delle fibre prebiotiche.
- Verdure. Le fibre permettono una buona peristalsi. Preferire quelle molto ricche in fibra grezza come carciofi, insalata, bietta e quelle che contengono i **fruttoligosaccaridi** (FOS) come asparagi, pomodoro, carote, porri, cicoria.

CONSIGLI COMPORTAMENTALI

Consumare i pasti a tavola mangiando lentamente, rendere lo stile di vita più attivo (abbandona la sedentarietà! Vai al lavoro a piedi, in bicicletta o parcheggia lontano, se puoi evita l'uso dell'ascensore e fai le scale a piedi).

Praticare [attività fisica](#) almeno tre volte alla settimana. L'attività fisica moderata concorre ad attenuare i sintomi.

Non fumare: [il fumo](#) contribuisce a danneggiare le mucose dell'organismo . Elimina gli stress ambientali

Leggere le etichette dei prodotti, soprattutto per accertarsi del loro contenuto in grassi.



CONSIGLI DIETETICI MALATTIE INTESTINALI

ESEMPIO DI DIETA PER LA COLITE*:

Colazione

Alimenti	Quantità	Calorie
1 vasetto di yogurt magro bianco o alla frutta	g 125	54
Cereali per la prima colazione	g 20	150
1 Kiwi	g 150	66

Pranzo o Cena

Alimenti	Quantità	Calorie
Tagliatelle verdi con zucca	una porzione	454
Petto di pollo agli aromi	g 150	151
Carciofi e carote crude in pinzimonio	a piacere	
Bocconcini di pane comune	g 30	87
Dadolata di pera	g 150	53



CONSIGLI DIETETICI MALATTIE INTESTINALI

MALATTIE INFIAMMATORIE CRONICHE INTESTINALI

Le malattie infiammatorie croniche intestinali (in inglese "IBD", inflammatory bowel disease), comprendono la **malattia di Crohn** e la **rettocolite ulcerosa**.

Si calcola che in Italia circa 200.000 persone siano oggi affette da queste patologie.

Negli ultimi 10 anni la diagnosi di nuovi casi e il numero di ammalati sono aumentati di circa 20 volte.

Le IBD colpiscono con la stessa frequenza i due sessi, con un esordio clinico che in genere si colloca fra i 15 e i 45 anni.

È sempre più frequente, quindi, incontrare pazienti con queste problematiche sia in ambulatorio che in degenza, anche se i motivi per cui hanno richiesto una visita o la causa del ricovero sono dovuti ad altre patologie. Proprio in questi casi, quindi, ci troviamo di fronte a pazienti che possono beneficiare di determinati accorgimenti dietetici per ridurre i sintomi gastrointestinali simil-funzionali, sintomi che si verificano in almeno 1/3 dei pazienti con IBD in fase di quiescenza.

Una metanalisi, vari trials clinici e alcuni studi randomizzati e controllati dimostrano l'efficacia di una dieta low FODMAP per ridurre i disturbi intestinali funzionali in questa tipologia di pazienti.

La metanalisi citata mostra una riduzione dei disturbi funzionali quali diarrea, dolore addominale e meteorismo, rispetto a una dieta libera.

È stato dimostrato infatti che i FODMAP quali oligosaccaridi fra cui i FOS, i mono e i disaccaridi, sono osmoticamente attivi nel lume intestinale, ne modificano l'assorbimento e possono peggiorare i sintomi nelle IBD come anche nella sindrome del colon irritabile.



CONSIGLI DIETETICI MALATTIE INTESTINALI

Prosegue:

Nei pazienti con IBD è alta la prevalenza di malassorbimento del fruttosio così come la prevalenza di intolleranza a lattosio, maltosio e saccarosio, tutte molecole che sono escluse nella dieta low FODMAP (Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides And Polyols (oligo-, di- e monosaccaridi fermentabili e polioli)).

Se questi zuccheri non vengono regolarmente assorbiti nel tenue e arrivano nel piccolo intestino distale e al colon prossimale, incrementano fenomeni di fermentazione che possono irritare o lesionare l'epitelio e di conseguenza ridurre la sua funzione di barriera. Analoga azione sarebbe svolta dai **polioli**, contenuti ad esempio nella maggior parte dei prodotti "senza zucchero" edulcorati artificialmente, anch'essi da ridurre drasticamente nelle diete low FODMAP.

Tale dieta riduce la pressione osmotica nel lume intestinale, con conseguente decremento dell'acqua intraluminale e, quindi, delle scariche diarroiche. La ridotta fermentazione riduce il meteorismo e di conseguenza il dolore e il discomfort addominale tuttavia, questa dieta può essere relativamente povera in fibra a causa di un'eccessiva riduzione di frutta e di alcuni vegetali e questo può tradursi in un peggioramento o comunque in un mancato miglioramento della stipsi, quando presente.

L'aspetto invece negativo di questa dieta, che la letteratura sta facendo emergere, è che la riduzione dell'intake di fibre, inulina e FOS può determinare un'alterazione del microbioma intestinale, con riduzione della massa batterica totale e di conseguenza del butirato, fattore trofico importantissimo per la mucosa intestinale. Inoltre, se il paziente non è seguito da un professionista della nutrizione, è ad alto rischio di sviluppare malnutrizione, a causa di restrizioni improprie o eccessive.



CONSIGLI DIETETICI MALATTIE INTESTINALI

TEST PER LE INTOLLERANZE ALIMENTARI E TERAPIE FARMACOLOGICHE

Utili in modo indiscutibile i **Breath tests** che ci consentono di analizzare nella nostra aria espirata la presenza di **idrogeno** e/o di **metano**, gas prodotti dal metabolismo dei batteri presenti nel **microbiota** e che denunciano una sofferenza dell' intestino, con conseguenti risentimenti sul sistema immunitario, sui dolori artritici e muscolari, sulla cefalea, piuttosto che i sintomi depressivi.

Di fatto studi osservazionali con diete controllate e diete FODMAP hanno dimostrato come queste ultime , evitando la fermentazione nel piccolo intestino dei saccaridi, abbiano ottenuto un risultato più stabile, con un miglioramento globale della funzione intestinale.

Evidentemente un rigoroso controllo dei Breath tests rispetto al lattosio, al fruttosio, al lattulosio – con intervalli di digiuno tra un controllo e l' altro - consentono una migliore definizione della diagnosi e, quindi, un più corretto adeguamento della dieta ed una riduzione delle terapie tradizionali, come antispastici, antidepressivi e magari antibiotici, che non sempre sono così utili come può apparire!



CONSIGLI DIETETICI MALATTIE INTESTINALI

I CIBI DEL FUTURO:

- Tra bistecche e hamburger preparati in laboratorio con carne a base di piante pronti ad arrivare sulle nostre tavole e insetti nel menù, una cosa è chiara: presto cambieremo alimentazione.
- I produttori di cibo stanno infatti cercando metodi alternativi e sostenibili per produrre carne per sfamare la popolazione mondiale, in forte espansione. “Il cibo del futuro continuerà ad essere carne, ma non sarà carne di allevamenti animali industriali”, dice Bruce Friedrich, direttore esecutivo del *Good Food Institute* di Washington. “Sarà carne prodotta in laboratorio, senza passare per fattorie e macelli”, spiega l’esperto, secondo il quale le carni tradizionali potrebbero essere eliminate nei paesi ad alto reddito entro il 2050.
- Secondo altri, invece, insetti o alghe ad alto contenuto proteico, come la spirulina, saranno tra i cibi del futuro, insieme a pesci prodotti in aziende che opereranno in acque profonde. Con una previsione di aumento del 50% della produzione agricola necessaria a sostenere quasi 10 miliardi di persone entro il 2050 e con il problema sempre più preoccupante dei cambiamenti climatici, secondo la FAO le soluzioni di immediata adozione potrebbero riferirsi alla riduzione di calorie e proteine nelle diete delle popolazioni più ricche, nel rendere più efficienti le tecniche agricole e nella riduzione di un terzo dello spreco di cibo.
- Secondo l’organismo dell’Onu, circa l’80% di tutti i terreni agricoli è attualmente destinato ai pascoli o alla coltura di mangimi per animali. L’industria del bestiame consuma il 10% dell’acqua del mondo, generando metano ed altre emissioni pericolose per il pianeta.



CONSIGLI DIETETICI MALATTIE INTESTINALI

NUOVI SCENARI:

- In ogni caso, prima di passare a queste soluzioni alternative, i Paesi potrebbero ancora riuscire a soddisfare le crescenti richieste e gli obiettivi ambientali apportando modifiche importanti al sistema alimentare, almeno secondo Lorenzo Giovanni Bellù, economista senior alla FAO. “L’agricoltura di precisione, per gestire su misura le colture, potrebbe rendere più efficiente la produzione, mentre le energie rinnovabili potrebbero ridurre le emissioni”, sottolinea l’esperto.
- Inoltre, le diete dovrebbero diventare più equilibrate per ridurre il consumo di carne, aumentando la quantità di proteine animali disponibili per i Paesi più poveri. “ **Abbiamo molte cose da fare prima di mangiare gli insetti** ”, conclude Bellù.



CONSIGLI DIETETICI MALATTIE INTESTINALI

ALIMENTAZIONE ESOTICA:

- **Il sushi, cibo tipico della cucina giapponese fatto di riso, pesce e alghe, è ormai diffuso e amato in tutto il mondo.** E' composto da soli 3 ingredienti, ma la loro unione è perfetta nella forma, colore e sapore.
- La Società americana di chimica (American Chemical Society) svela in un video i segreti chimici che lo rendono così irresistibile per il palato.
- Le sue origini sono molto antiche e risalgono al 300-400 a.C.: era un modo per conservare il pesce. 'Impacchettato' con il riso poteva infatti sopportare una fermentazione lunga anche un anno. Con questo processo i batteri 'buoni' masticano i carboidrati presenti sul riso, trasformandoli in acido – in questo caso acido lattico – bloccando così l'avanzata di batteri pericolosi, come il botulino e altri che possono contaminare o rovinare il cibo.
- All'inizio il riso del sushi non veniva mangiato ma gettato via, forse perché dopo un anno diventava troppo vecchio e acido al gusto.
- Ma dopo pochi secoli il sapore un po' acidulo è diventato parte integrante del sushi, tanto che quello moderno viene insaporito con l'aceto. Nel XIX secolo il successo di questo piatto era tale in Giappone, da essere diventato un popolare 'street food' che si comprava mentre si andava al lavoro. Con l'arrivo del frigorifero, la fermentazione non è più stata necessaria, e il pesce ora si mangia crudo, a parte l'anguilla e il polipo che vengono cotti.
- Il riso, da alcuni chef condito con aceto e zucchero, deve avere una cottura perfetta, in modo da rimanere ben fermo, senza essere troppo appiccicoso o molliccio. Per questo durante la cottura bisogna stare attenti a non rompere i suoi grani, che altrimenti libererebbero amidi, come l'amilopectina, rendendolo troppo colloso.
- Altro ingrediente chiave sono le alghe con cui il sushi viene avvolto, nori e kombu. Quest'ultima contiene il glutammato, che dà il sapore unico di umami. Anche il pesce del sushi contiene glutammato, ma il suo sapore viene in gran parte dal suo grasso, principalmente gli acidi grassi omega-3, frutto della sua dieta.



Università della Terza Età



**GRAZIE PER
L'ATTENZIONE**

Dr. Salvatore Crucitti
Specialista in Tossicologia Clinica
Esperto in Chirurgia Laser CO2