

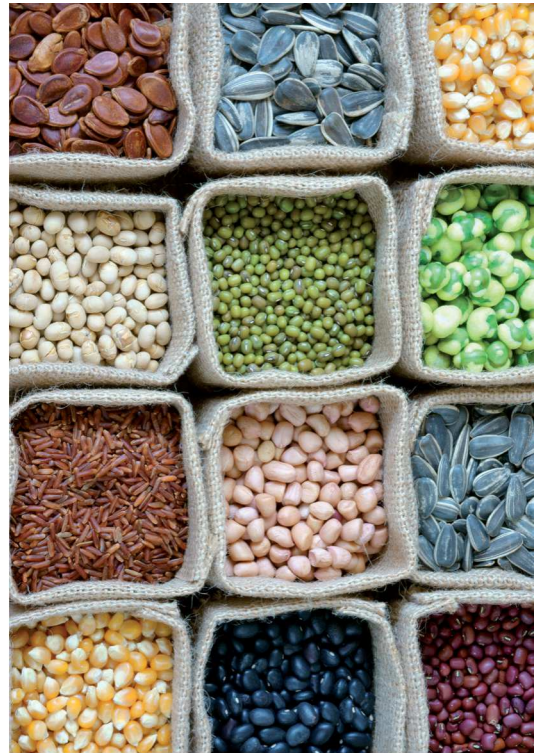


DIVERTICOLOSI

CONSIGLI DIETETICI

Rara prima dei 40 anni (10% circa), la diverticolosi diventa molto più frequente con l'avanzare dell'età. Dopo i sessant'anni oltre il 50% delle persone ne è interessato. Le differenze nell'incidenza del disturbo tra paesi con diverse abitudini alimentari ha portato all'ipotesi che la dieta povera di fibre delle popolazioni "occidentali" ne sia la causa principale.

La diverticolosi è un disturbo dovuto alla formazione di piccole sacche (diverticoli) lungo le pareti del colon, che dal lume intestinale si estroflettono verso la cavità addominale. Le sacche possono essere presenti in numero estremamente variabile, e le loro dimensioni sono di solito comprese tra 5-10 mm, ma possono superare i 2 cm. La causa esatta non è nota, ma si pensa che il meccanismo con cui si formano i diverticoli sia l'aumento della pressione all'interno del lume intestinale dovuta



a spasmo muscolare, con estrusione della mucosa nei punti più deboli.

È considerata una malattia tipica delle aree geografiche con stili di vita "occidentali": poche fibre nella dieta si accompagnano ad un rallentamento del transito intestinale con formazione di feci secche e dure che richiedono uno sforzo maggiore per essere espulse. L'aumento della pressione del lume intestinale derivante da questo sforzo favorirebbe, secondo una ipotesi diffusa, la formazione dei diverticoli.

Tuttavia, il legame tra dieta povera in fibre e formazione dei diverticoli non è così accertato e probabilmente le cause sono più di una. Si è visto ad esempio che ne favoriscono la formazione anche una alimentazione ricca in carne rossa e una vita sedentaria. Nella maggior parte dei casi la presenza di diverticoli non provoca alcun disturbo e viene scoperta solo a seguito di indagini diagnostiche per altri problemi. Nel 20% circa delle persone, invece, può provocare sintomi fastidiosi, come dolore addominale, senza febbre o altri segni di infiammazione, gonfiore, stitichezza o diarrea, presenza di muco nelle feci.

In alcuni casi poi, fortunatamente meno del 5%, i diverticoli si infiammano e la diverticolosi evolve in **diverticolite**, che si presenta tipicamente con dolore improvviso all'addome, generalmente nella parte inferiore sinistra, con febbre, diarrea o stitichezza, riduzione dell'appetito, nausea e stanchezza. Non è ben chiaro perché ciò accada. La causa prevalente sembra

essere l'annidamento e il ristagno di feci dure all'interno del diverticolo, con erosione dei piccoli vasi e conseguente presenza di sangue color rosso vivo nelle feci. Nella maggior parte dei casi il sanguinamento si arresta spontaneamente mettendo a riposo l'intestino, ma a volte può essere necessaria l'ospedalizzazione.

La diverticolite può andare incontro anche a diverse altre complicanze come infezioni (*ascesso*), *ostruzione*, formazione di *fistole* tra lume intestinale e organi limitrofi, come vescica o vagina, tutti i problemi che richiedono sempre una valutazione medica.

Consigli dietetici

Una dieta ricca in fibre è consigliata come prima forma di trattamento per i sintomi della diverticolosi. In Italia, la dose giornaliera raccomandata di fibra alimentare per l'adulto è di almeno 25 g; alimenti che ne sono naturalmente ricchi sono i cereali integrali, i legumi, la frutta e la verdura. La fibra contenuta nei cere-



ali integrali è poco solubile e favorisce il transito intestinale, mentre la pectina, presente soprattutto nella buccia di mele e pere, è una fibra solubile che aumenta il volume delle feci. Per evitare fastidiosi disturbi intestinali dovuti alle fibre, come gonfiore di pancia e flatulenza, è bene aumentare progressivamente la quantità di fibra introdotta con gli alimenti.

Su consiglio del medico, può essere utile integrare la dieta con fibre solubili, come le mucillagini di psillo (es. *Psyllogel*), che formano una massa gelatinosa che ammorbidisce le feci e ne aumenta il volume, facilitandone l'espulsione con minor sforzo. Affinché questi prodotti possano avere pieno effetto è importante assumerli regolarmente, tutti i giorni, disperdendo la polvere in un grosso bicchiere d'acqua. Altra regola importante da ricordare è quella di assumerli a distanza di almeno un paio d'ore da altri medicinali, per evitare interferenze con il loro assorbimento.

Per molto tempo si è consigliato alle persone con diverticoli di non mangiare noci, frutti con piccoli semi (es. fragole e mirtilli) o pop-corn, nella convinzione che parti di materiale indigeribile potessero annidarsi nei diverticoli e favorirne l'infiammazione. Uno studio condotto alcuni anni fa negli Stati Uniti ha fugato questi timo-



ri, per cui queste restrizioni dietetiche non sono più ritenute necessarie.

Vi sono prove che una dieta ad alto contenuto in fibre, oltre che ridurre i sintomi della diverticolosi, possa anche avere effetto protettivo nei confronti della diverticolite, con riduzione dell'ospedalizzazione.

Nella fase acuta della diverticolite, quando i sintomi si fanno particolarmente intensi e compare la febbre, è necessario rivolgersi al medico per valutare l'eventuale impiego di antibiotici e per iniziare una dieta povera in scorie, per consentire un breve periodo di "riposo" all'intestino. In questo lasso di tempo sono consigliati brodi di carne, succhi di frutta privi di polpa (es. succo di mele), thè; gradualmente poi si potranno introdurre cibi a basso contenuto in fibra (pane bianco, carne bianca, pesce e formaggi) e, successivamente, tornare ad una dieta ricca in fibre.

Infine, a completamento del quadro dei fattori che sono ritenuti protettivi nei confronti della diverticolite, va ricordata l'importanza di una dieta povera di grassi, dell'astensione dal fumo e dell'esercizio fisico. Un fattore di rischio è invece rappresentato dal consumo regolare di farmaci come l'acido acetilsalicilico, gli antinfiammatori non steroidei (es. *naprossene*, *diclofenac*), gli oppiacei e i corticosteroidi.