



Malattia diverticolare

Patologia intestinale tra le più diffuse, ha una prevalenza che tende ad aumentare con l'età. La cura dell'alimentazione è fondamentale per evitare l'infiammazione delle "tasche" che si formano sulla parete del colon

di **Patrizia Godi**, giornalista scientifica

La diverticolite è una delle patologie intestinali più frequenti nel mondo Occidentale, con una prevalenza che tende a crescere con l'aumentare dell'età. Sotto i 30 anni è attualmente molto bassa (1-2%), si mantiene inferiore al 10% fino ai 40 anni e arriva a raggiungere il 70% dopo i 70 anni. I diverticoli del colon, piccole sacche che si formano nella parete

dell'intestino, nella maggioranza dei casi rimangono asintomatici e il riscontro avviene occasionalmente. Di solito accade durante indagini radiologiche o endoscopiche per altre indicazioni, come per esempio in corso di *screening* del cancro colon-rettale. Tuttavia, quando uno o più diverticoli si infiammano e si ha sovracrescita batterica, la condizione patologica che ne deri-

va, la diverticolite, accade nel 10-25% delle persone che sono soggette a diverticolosi. Parliamo del disturbo con Enrica Mari, gastroenterologa, Giovanna Gallotta, biologa nutrizionista, e Antonello Sannia, fitoterapeuta.

La prima causa

La presenza di diverticoli può essere favorita da



Enrica Mari
Gastroenterologa

Sovrappeso, obesità e scarsa attività fisica possono portare alla formazione della “sacca” poiché cause di alterata peristalsi a livello intestinale ed evacuazione più difficile



Giovanna Gallotta
Biologa nutrizionista

L'insorgenza della malattia diverticolare può dipendere anche dalla tipica western diet perché ricca di alimenti industriali, farine raffinate, grassi di tipo idrogenato



Antonello Sanna
Fitoterapeuta

Anche le fibre prebiotiche come i Fos, dei quali l'inulina è il più conosciuto, e i Gos aiutano a combattere le infezioni intestinali e a mantenere l'intestino sano



una predisposizione congenita, ma la scorretta alimentazione è una delle cause più importanti. Una dieta ricca di proteine di origine animale (carni, insaccati ecc.), povera di fibre (verdura e frutta) e di acqua ha come effetti uno scarso volume fecale e un aumento della pressione endoluminale.

Di conseguenza, la parete colica viene sottoposta a un aumentato *stress* pressorio e può succedere che le pareti si sfianchino.

Anche la presenza di stipsi, a seguito dell'aumentato sforzo esercitato durante la defecazione, che aumenta la pressione endoluminale, può essere causa di diverticolosi.

Un discorso analogo vale per l'età, con l'avanzare degli anni, infatti, la progressiva degenerazione delle proteine strutturali del connettivo (collagene ed elastina) porta a un ulteriore indebolimento della parete del colon.

«Anche il sovrappeso, l'obesità e una scarsa attività fisica», afferma la gastroenterologa Enrica Mari, «possono portare alla formazione di diverticolo poiché cause di alterata peristalsi a livello intestinale ed evacuazione più difficile».

«Anche se non se ne conosce il motivo», sostiene Giovanna Gallotta, biologa nutrizionista, «i fumatori hanno una maggiore incidenza di diverticoli. Lo stesso accade con chi ha presenza di grasso addominale. L'insorgenza di diverticolite può dipendere anche dalla tipica *western diet* perché ricca di alimenti industriali, farine raffinate, grassi di tipo idrogenato e contribuisce a infiammare l'intestino».

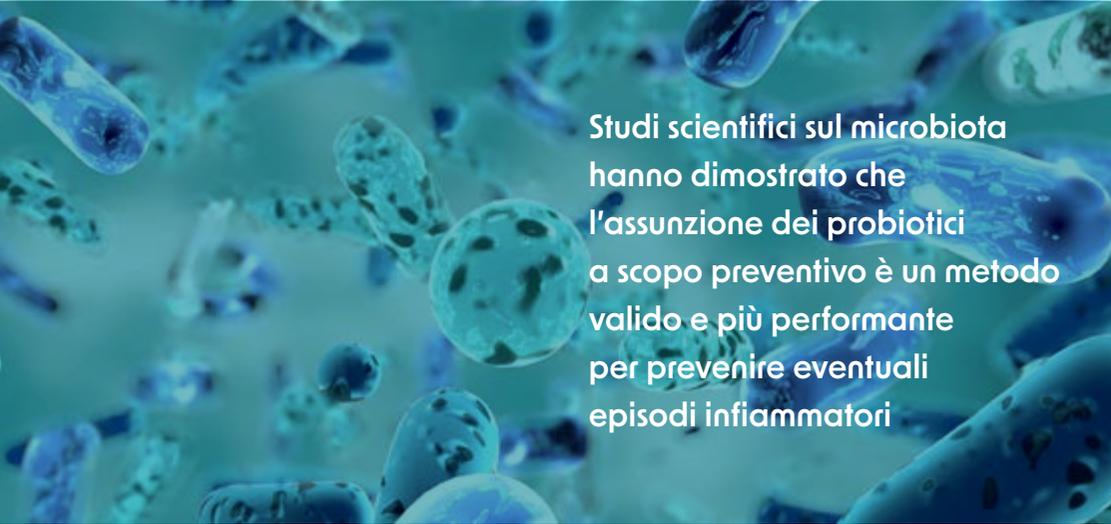
«Un'alimentazione scorretta, con una carenza di fibre», aggiunge Mari, «può impedire una corretta formazione del microbiota e, quindi, favorire la formazione di materiale fecale non adeguato all'espulsione».

Perciò, in presenza di disbiosi, ne deriva che si genera uno stato infiammatorio che potrebbe essere responsabile dello sviluppo di una malattia diverticolare sintomatica.

«La sintomatologia di questa malattia», spiega la gastroenterologa, «è la più varia. Infatti, può essere silente o far avvertire i sintomi di un'infezione anche acuta con dolore addominale a cui si aggiunge gonfiore. Questa situazione può andare via via peggiorando, fino a portare alla perforazione intestinale».

La “nuova” terapia

Fino a qualche anno fa, per prevenire eventuali episodi infiammatori, era consigliata la terapia antibiotica da eseguire per 10 giorni al mese a scopo preventivo. «Ora», sottolinea Mari, «gli studi scientifici sul microbiota, che coprono aree sempre più vaste di problematiche e patologie,



Studi scientifici sul microbiota hanno dimostrato che l'assunzione dei probiotici a scopo preventivo è un metodo valido e più performante per prevenire eventuali episodi infiammatori

hanno dimostrato che l'assunzione di probiotici a scopo preventivo è un metodo più valido e più performante». Secondo Mari può essere utile anche l'assunzione di preparati che favoriscono la formazione di acido butirrico.

Oltre a garantire i movimenti propulsivi che fanno avanzare il bolo fecale, ha anche un'azione antinfiammatoria.

L'approccio integrato

«Nella malattia diverticolare, uno dei problemi principali è l'infiammazione cronica», afferma Antonello Sannia, fitoterapeuta.

«Le piante che hanno più studi a supporto di questa malattia sono la curcuma e lo zenzero, per la loro azione antinfiammatoria. In quanto antinfiammatorio e protettivo mucosale, può essere utile anche il gel di aloe per ingestione».

Sannia precisa che anche la camomilla ha qualche segnalazione positiva in letteratura.

«Anche le fibre prebiotiche», aggiunge Sannia, «come i Fos (frutto-oligosaccaridi), dei quali l'inulina è il più conosciuto, e i Gos (galatto-oligosaccaridi) aiutano a combattere le infezioni intestinali e a mantenere l'intestino sano. Hanno poi anche un'altra azione, aiutano a ostacolare le infiammazioni e le neoplasie intestinali».

Alcune piante, come timo e rosmarino, oltre ad avere un'azione antibiotico-simile, migliorano anche la composizione della flora batterica intestinale. Infine, anche lo psyllium, per il suo effetto lassativo, può essere utile per curare la stipsi che accompagna la malattia diverticolare.

Limitare il dolore

Una volta formati, i diverticoli non regrediscono. Si possono curare quando si infiammano e, al di fuori di questa fase, si dovrebbe prediligere un'alimentazione ricca di fibre, quindi, più prodotti integrali, verdura, frutta, legumi. Inoltre, si dovrebbero bere abbondanti quantità di acqua durante tutto l'arco della giornata per ridurre i disturbi e prevenire le complicazioni. Le fibre mantengono le feci morbide facilitando, così, il loro passaggio nell'intestino e riducendo la pressione al suo interno.

«La diverticolosi», afferma Gallotta, «è abbastanza diffusa in occidente e la diffusione cresce con l'avanzare degli anni».

Se la presenza di diverticoli può anche essere asintomatica, nel momento in cui il diverticolo si infiamma, ovvero quando si passa dalla diverticolosi alla diverticolite, possono sopraggiungere dolori, febbre e, nei casi più gravi, sanguinamento. Di conseguenza, la cosa fondamentale è non fare infiammare i diverticoli».

In passato, si riteneva che l'infiammazione fosse causata dal soffermarsi del cibo sul diverticolo.

In realtà, fa sapere Gallotta, «il cibo che transita nell'ultimo tratto del colon, se opportunamente masticato, è liquido. Di conseguenza, la prima regola per evitare la diverticolite, come del resto per tutti i disturbi dell'apparato digerente, è quella di masticare adeguatamente il cibo».

Per evitare l'infiammazione dei diverticoli, secondo Gallotta è importantissima l'adozione di un'alimentazione molto ricca di fibre.

«Questo perché», spiega Gallotta, «con i diverticoli non si deve mai avere la stipsi in quanto, se le feci non riescono a procedere liberamente nell'intestino fino a essere espulse, il diverticolo si infiamma. Tuttavia, questa situazione può anche essere la causa che porta alla formazione degli stessi diverticoli».

Le fibre rendono le feci più voluminose e più morbide e, quindi, il transito è facilitato. «Tuttavia», avverte Gallotta, «finché persistono i sintomi della diverticolite, è meglio evitare l'assunzione di fibre. Superata la fase acuta, man mano che i sintomi vanno in remissione, può essere ripresa l'alimentazione con alimenti che contengano una quantità limitata di fibre, cercando di identificare i cibi meglio tollerati». Tra gli alimenti con una buona quantità di fibra poco irritante, Gallotta cita il songino, il radicchio, le bietole e le carote.

La fibra da privilegiare dovrebbe essere quella solubile e non fermentabile per evitare un eccesso di fermentazione intestinale che è causa di meteorismo e di alterazioni dell'alvo.

Talvolta, per raggiungere la quantità ottimale di fibre, può essere necessario ricorrere alla supplementazione con prodotti disponibili in commercio come psyllium, gomma guar o glucomannano. Questa "integrazione" deve essere sempre accompagnata da un'adeguata assunzione di acqua o altri liquidi.

Mentre, per disinfiammare l'intestino, Giovanna Gallotta suggerisce di ricorrere all'assunzione degli omega 3 e della curcuma.

Anche un'attività fisica svolta in maniera regolare, come una passeggiata, stimola la peristalsi intestinale agevolando l'evacuazione.

Le variazioni del transito intestinale possono essere influenzate da alterazioni della flora batterica intestinale. In questo caso, può essere utile l'assunzione di probiotici. «I probiotici», conclude Gallotta, «favoriscono lo sviluppo delle popolazioni batteriche "buone" e possono intervenire sull'infiammazione solo se assunti in maniera mirata dopo il test del microbiota per individuare lo squilibrio». ■