

## DIVERTICOLOSI? UNISCI BUONE ABITUDINI AL NOSTRO CONSIGLIO DI INTEGRAZIONE SPECIFICA

I principali attivi per l'integrazione sono: fibre naturali, come lo Psillio, per **apportare un giusto quantitativo di fibre** con la dieta e per **regolarizzare il transito intestinale**, senza irritare l'intestino. *Saccharomyces Boulardii*, per mantenere uno stato di **equilibrio della flora batterica intestinale**.




---

---

---

---

---

---

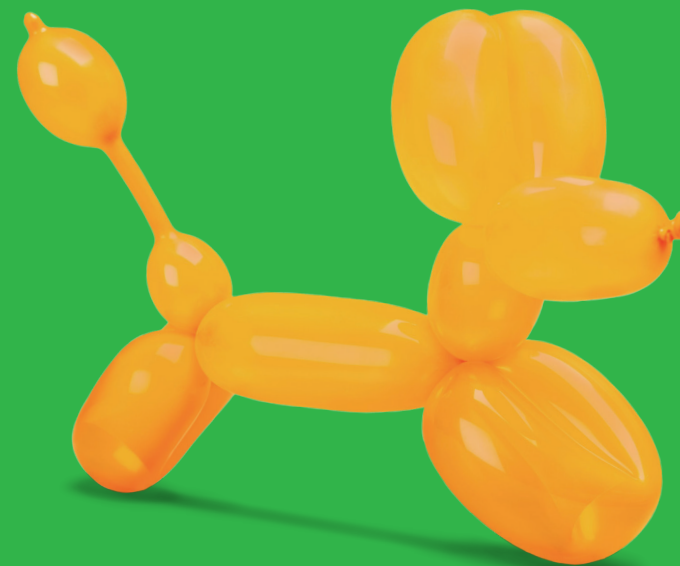
---

---

---

---

# DIVERTICOLOSI, PRENDITENE CURA



ALIMENTAZIONE,  
BUONE ABITUDINI  
E INTEGRATORI

Le informazioni riportate non sono consigli medici. I contenuti hanno solo fine illustrativo e non sostituiscono il parere dell'esperto.

Per approfondire e scoprire altri consigli:  
[farmacistipreparatori.it](http://farmacistipreparatori.it)



 **FARMACIA  
SAN VALENTINO**  
Innamorati della Salute

 **LA  
COMUNITÀ  
SCIENTIFICA  
PER IL TUO  
BENESSERE**

**LA DIVERTICOLOSI** è la condizione di **insorgenza dei diverticoli**, estroflessioni della mucosa intestinale che formano delle piccole "sacche" verso il lume dell'intestino. **Può essere asintomatica o presentarsi con dolori e alterazioni dell'alvo** (malattia diverticolare). La diverticolite si manifesta quando subentra l'infiammazione e i sintomi peggiorano in intensità e gravità.

**Possibili sintomi:** dolore addominale di vario grado, alterazioni del transito intestinale, talvolta nausea ma senza infiammazione della mucosa.

**Spesso collegata a:** stipsi, scarso apporto di fibre e disidratazione.

**Fattori di rischio:** una predisposizione individuale, l'alterazione del microbiota intestinale, l'avanzamento dell'età e il sovrappeso.



**L'alimentazione è il primo passo** per intervenire sulla diverticolosi (laddove non è prevista una terapia farmacologica).

#### I CIBI DA EVITARE

Bevande gassate, alcolici e superalcolici; spezie irritanti; funghi; alimenti ricchi di grassi e grassi idrogenati trans; molecole parzialmente carbonizzate (da cottura alla griglia, parti scure da cottura al forno); frittture; zucchero e alimenti ricchi di zuccheri, sciroppi edulcoranti, sorbitolo, fruttosio, xilitolo, mannitolo.

## SANE E BUONE ABITUDINI PER CONTRASTARE LA DIVERTICOLOSI



In prevenzione e nelle fasi asintomatiche è fondamentale un corretto apporto di **fibre** con la dieta: per un soggetto adulto è almeno **25-30 g/die**. Questo è possibile con una dieta ricca di vegetali, ma anche di cereali e derivati integrali. In presenza di diverticoli asintomatici, è consigliabile aumentare gradualmente il consumo di fibra **in modo da contrastare la stipsi. In caso di infiammazione è opportuno invece ridurre l'apporto di fibra per qualche giorno e aumentare l'idratazione**, adottando temporaneamente una dieta prevalentemente liquida.



L'apporto di acqua è fondamentale per le funzioni fisiologiche dell'organismo. **Ma quanta assumerne?** Il calcolo è semplice: **peso corporeo x 30 mL > è la quantità minima!** Ad esempio, un soggetto che pesa 70 Kg dovrà assumere almeno 2,1 L di liquidi al giorno, comprendendo in questa quantità sia l'acqua assunta con le bevande che quella apportata con i cibi come minestre, zuppe, frutta e verdura fresche.



L'Organizzazione Mondiale della Sanità suggerisce di svolgere almeno **150-300 min/settimana di attività ad intensità moderata** (suddivisi ad esempio in sessioni di 30-60 minuti per 5 giorni a settimana) o almeno **75-150 minuti di attività vigorosa** con esercizi di rafforzamento muscolare (suddivisi in sessioni di 25-50 minuti di esercizio intenso 3 volte a settimana).

**LO SAPEVI CHE...** Una dieta troppo ricca di proteine animali (carne rossa e carni processate) e formaggi può determinare stipsi e favorire l'infiammazione dei diverticoli già formati.

**ALIMENTI CONSIGLIATI NELLA FASE NON ACUTA**  
(in acuto l'alimentazione viene gestita dallo specialista)

Frutta e verdura anche come centrifughe, minestrone o passato di verdura. Valutare la personale tollerabilità a vegetali contenenti fibre dure (carciofi e finocchio), bucce e semi, che non vanno evitati a priori! Ottime le fonti proteiche magre, come il pesce, e i cereali integrali.