

# L'INTESTINO FELICE

Grazie alla dieta Low FODMAPs, ideata da due studiosi australiani, è possibile prevenire a tavola disturbi come stitichezza, meteorismo, dolori e gonfiori addominali

di **Melissa Finali**  
biologa, nutrizionista,  
divulgatrice scientifica



**E**sistono sicuramente tanti "rimedi" nutrizionali bislacchi che promettono la risoluzione dei problemi più disparati, ma che non hanno alcun fondamento scientifico.

Tra i disturbi più frequenti, per i quali si cercano soluzioni efficaci, ci sono quelli intestinali che hanno tante facce. I loro sintomi, infatti, vanno dal dolore addominale più

o meno intenso, alla distensione post-prandiale, alla stitichezza o alla diarrea (che si possono anche alternare) fino a disfagia, dispepsia, nausea, tenesmo (sensazione di dover evacuare, senza però riuscire), pancia gonfia, meteorismo (presenza di gas), sazietà precoce, alitosi.

In prima battuta è sempre bene consultare il medico per capire

che strada prendere e comprendere se si tratta di un disturbo di natura cronica o acuta, ma, soprattutto, per conoscerne la natura; infatti, possono esistere di vari tipi: malattie croniche intestinali o IBS, morbo di Crohn, rettocolite ulcerosa, colite infettiva, colite ischemica, colite fulminante e colite microscopica. Possono, inoltre, essere primitive



(con eziopatogenesi propria) o secondarie (quando i sintomi si manifestano in seguito a una differente patologia).

## La dieta

Dal punto di vista nutrizionale, esiste una dieta con forti evidenze scientifiche divulgata da Peter Gibson e da Susan Sheperd della

## OLTRE A CAMBIARE MENÙ, ASSUMERE FERMENTI LATTICI SPECIFICI PER RIEQUILIBRARE LA FLORA BATTERICA



Monash University di Melbourne già dal 2006: la cosiddetta Low FODMAPs, che è stata ideata appositamente per alleviare i sintomi legati alla Sindrome dell'Intestino Irritabile o IBS, ma può essere utilissima anche per chi ha problematiche intestinali più lievi. La patofisiologia dell'IBS non è ancora ben chiara e le opzioni di trattamento risultano limitate, perlopiù a causa dell'eterogeneità della sintomatologia della popolazione che ne soffre. Nonostante i meccanismi patogenici siano ancora oggetto di studio, è ormai noto che questi portino ad un'alterata motilità intestinale, iperfermentazione a livello del colon, malassorbimento di carboidrati con conseguente fermentazione da parte del microbiota intestinale, produzione di gas e distensione addominale. Sicuramente nella maggior parte dei casi è necessario porre attenzione all'idratazione e - appunto - al riequilibrio della flora batterica intestinale, perché il microbiota risulterà sicuramente alterato. Potrebbe perciò essere adeguato aiutarsi con dei fermenti lattici specifici, non presi a caso, ma consigliati da un professionista che sappia indirizzare verso il giu-

sto ceppo batterico e la corretta posologia; lo scopo sarà, quindi, quello di limitare la flora batterica "putrefattiva" ed aumentare quella eubiotica fisiologica. In più, sarà essenziale mettere la parola "fine" al mangiare di fretta, consumare pasti irregolari, bere abitualmente alcolici in quantità eccessive, eccedere con il caffè o con altre sostanze stimolanti.

Ci sono anche casi in cui alcuni farmaci, come gli antibiotici, i corticosteroidi e le terapie ormonali protratti per lunghi periodi potrebbero contribuire all'innescare della patologia. Questo non significa che vadano eliminati tout court, ma consultate sempre il vostro medico in proposito.

## I cibi vietati

Tornando alla FodMaps, si tratta di una dieta a basso contenuto, appunto, di FODMAP (acronimo che sta per oligosaccaridi, disaccaridi, monosaccaridi e poliooli fermentabili), un gruppo di carboidrati a corta catena, poco assorbibili a livello dell'intestino tenue e che vengono fermentati dai batteri nell'intestino crasso producendo gas. Inoltre, alcuni FOD-

## UN REGIME DA SEGUIRE PER BREVI PERIODI

### L'opinione dei Nutrizionisti per l'Ambiente ed un esempio di dieta Low FODMAPs

Un autorevole parere, a proposito della dieta in oggetto, è stato espresso dai Nutrizionisti per l'Ambiente (NUPA). Lo riportiamo qui di seguito.

#### LE CAUSE DEL GONFIORE

“Solitamente ci sono motivi più classici che causano gonfiore come mangiare molti zuccheri, troppe fibre, cibi fritti o troppo conditi, troppi caffè o alcolici, ecc. Inoltre, un lieve gonfiore a volte può essere associato ad ansia o stati di stress: il nostro intestino, infatti, comunica con il cervello e viceversa (asse intestino-cer-

vello). In ogni caso, la dieta Low FODMAPs deve essere fatta per brevi periodi, dato che i FODMAP sono essenziali per la salute perché durante la loro fermentazione i batteri producono degli acidi grassi a corta catena (SCFA) che nutrono le cellule intestinali e le mantengono in salute. Protrarre per troppo tempo questa dieta altera il microbioma intestinale e può portare a carenze nutrizionali (es. ferro, fibre, antiossidanti, calcio, energia - kcal), quindi va fatta come “terapia sintomatica” finché non spariscono o si riducono i disturbi (in genere 2-6 settimane). Dopo questa prima fase si devono reintrodurre, con modalità e tempistiche personali, tutti gli alimenti importanti per la salute”.

#### UNA GIORNATA IN TAVOLA

Gli stessi NUPA ci danno una indicazione di quella che potrebbe essere una giornata tipo di Dieta Low FODMAPs.

MAP richiamano acqua nel lume intestinale, pertanto la distensione dell'intestino, causata da acqua e gas, produce spesso dolore e altri sintomi correlati a IBS.

Tra i FODMAP troviamo:

- **Lattosio:** il famoso zucchero presente nel latte di animali e nei suoi derivati. Se non viene digerito rimane integro nell'intestino richiamando acqua e causando fastidi come diarrea e gonfiore;
- **Fruttosio:** presente in alcuni vegetali, frutta e derivati, fruttosio in bustina e barattolo o in sciroppo;
- **Polioli:** sorbitolo, xilitolo, mannitolo, e tutti quei composti che finiscono per -olo, naturalmente presenti in alcuni vegetali ma anche in tutti quei prodotti “senza zucchero”;

● **Fruttani:** catene di fruttosio presenti nei cereali contenenti glutine (frumento, farro, orzo, segale), in alcuni vegetali (aglio, cipolla) e negli integratori contenenti frutto-oligo-saccaridi (FOS);

● **Galatto-oligosaccaridi (GOS):** presenti soprattutto nei legumi, nella frutta secca e in alcuni vegetali come i cavoli. Quindi, la dieta Low FODMAPs prevede un periodo di eliminazione di tutti gli alimenti che contengono i composti di cui sopra. Va detto però che alcuni processi come la bollitura, l'ammollo e la lievitazione naturale con pasta madre abbassano il contenuto di FODMAP nell'alimento, quindi, a volte, è già possibile stare meglio mettendo in atto queste pratiche in cucina. Esistono però anche alimenti “trigger”, cioè che possono

scatenare i sintomi spiacevoli pur non contenendo FODMAP, come alcol, spezie piccanti, caffè, cibi ricchi di grassi, solanacee (peperoni, melanzane, pomodori) e lattuga.

#### E quelli concessi

Perciò, come è facile capire, purtroppo le rinunce, seppur per un breve periodo, in questa dieta sono molte, è quindi essenziale non cimentarsi nel “fai da te” ma appoggiarsi ad un professionista esperto in questo ambito. In ogni caso, la seguente potrebbe essere una lista di alimenti concessi in quello che viene chiamato “periodo di eliminazione” dei cibi contenenti FODMAP:

- **Vegetali:** germogli, rucola, cime dei broccoli, cavolo cappuccio, cavolo cinese, carote,

**COLAZIONE:** yogurt di cocco senza zucchero o yogurt al naturale delattosato con fiocchi di mais integrali, noci e un po' di cioccolato molto fondente oppure gallette di riso o miglio o grano saraceno o mais con burro di arachidi 100% o tahin e un velo di composta di frutta (tra quella concessa). Si può bere un caffè (decaffeinato al vapore) oppure un tè verde o un infuso o un caffè di cicoria.

Il caffè, se non riuscite a berlo amaro, potete prenderlo con un goccio di latte di riso o miglio.

**SPUNTINI:** frutta concessa + frutta a guscio concessa.

**PRANZO:** riso o miglio o quinoa o pasta di riso/miglio/quinoa con un po' di carne o pesce + verdura concessa.

**CENA:** uova o tofu + verdura concessa + un piccolo pugno di riso o miglio o quinoa.

Condimenti: olio di oliva, poco sale marino integrale e, eventualmente, poco aceto di mele o succo di limone o arancia.

## “ TRA LE VERDURE, PREFERIRE RUCOLA, CAVOLI, CAROTE, CICORIA, CIME DEI BROCCOLI, CETRIOLI E FINOCCHIO



teva

### Magnesio e potassio Plus



Una sola bustina al giorno per combattere stanchezza e affaticamento.



Senza zuccheri.



Si scioglie rapidamente in un bicchiere d'acqua.

Più energia e ricarica per chi non si ferma mai



Teva. Aiutiamo le persone a sentirsi meglio

Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta sana ed equilibrata e di uno stile di vita sano.

[www.tevaselfcare.it](http://www.tevaselfcare.it)





## FRUTTA? BANANE, MELONE CANTALUPO, CLEMENTINE, MANDARINI, UVA, KIWI, LIMONE, ARANCE, ANANAS E FRAGOLE

cicoria, cetrioli, finocchio, zenzero, radicchio, patate dolci, zucca Delica o Marina, ravanelli, spinaci, biette, indivia, zucchine, banana poco matura, melone cantalupo, clementine e mandarini, uva, kiwi, limone, arance, ananas, fragole;

● **Proteine:** si possono scegliere tutti i tipi di carne e pesce, uova, tofu pressato o tempeh, latticini delattosati;

● **Carboidrati:** riso, miglio,

quinoa, mais e derivati. Se pane o prodotti da forno, meglio lievitati con pasta madre. Sì anche a castagne e patate;

● **Frutta a guscio:** sono concesse noci, noci del brasil, noci macadamia, arachidi, semi di lino, chia, zucca, sesamo (e tahin), canapa, girasole;

● **Condimenti:** olio di oliva, olio di cocco ed eventualmente il burro senza lattosio come il burro ghee.

## L'aiuto di una App

Ad ogni modo, prima di apprezzare questa dieta, sia per sintomi gravi che lievi, ha senso innanzitutto correggere in maniera "classica" l'alimentazione generale e lo stile di vita (fare sport, eliminare fumo e alcool, ecc.).

Se non si ottiene un risultato soddisfacente allora si può contattare un professionista competente per valutare l'inizio della dieta Low FODMAPs.

Esiste anche una applicazione della Monash University dedicata alla dieta Low FODMAPs, nella quale si trova una ricca lista di alimenti concessi con relative quantità potenzialmente tollerabili: i sintomi, infatti, in alcuni casi sono dose dipendenti. Non sostituisce ovviamente l'intervento di un professionista del settore, ma può essere un supporto.

La app si chiama proprio "Monash University FODMAP Diet".■