



La dieta per il colon irritabile

di [Francesca Brigida](#)
per [Dieta-Dimagrante.com](#)
© Tutti i diritti Riservati



La dieta per il colon irritabile

§§§googlestart§§§

La sindrome dell' **intestino irritabile** è il disturbo più comune e frequente senza cause organiche.

Questa patologia viene definita in vari modi diversi tra loro: **colon irritabile** , **colon spastico** e **colite mucosa** , tutti indicanti lo stesso problema. L'oggetto causante la sindrome non è ancora ben noto, ma i soggetti affetti dal problema sono tutte particolarmente ansiose, con frequenti manifestazioni di tensione o aggressività, spesso addirittura di **depressione**.



Si posso individuare:

- **sindrome del colon irritabile o colite spastica:** è quella più comune e meno grave ed è causata dalla facile irritabilità del colon. Si manifesta con sintomi lievi e banali, spesso, però, molto fastidiosi, come dolori addominali, [stitichezza](#) o, al contrario diarrea;
- **colite infettiva:** provocata da un agente esterne, come: tifo, paratifo, tubercolosi addominale, yersinia, sikhella, ameba, Cytomegalovirus, schistosomiasi ecc;





- **colite ischemica:** si verifica per un problema inerente l'apporto di sangue al colon;
- **colite da antibiotici o di origine chimica (mercurio);**
- **morbo di Crohn e rettocolite ulcerosa:** sono patologie estremamente gravi, le cui cause risultano tutt'oggi ignote.

In genere i cibi che vengono sconsigliati nella **dieta per la colite** sono quelli ricchi di **zucchero** e/o di **grassi** e le preparazioni elaborate, le bibite gassate, le verdure poco digeribili, come aglio e cipolla crudi, peperoni o quelle che generano gas come i legumi. §§§googlemean§§§ Mangiare molte [fibre](#), fino a 30 g al giorno, e soprattutto insolubili, è un consiglio utile.

Il **caffè** è un altro alimento da evitare soprattutto se il soggetto è ansioso o nervoso e questi stati d'animo favoriscono l'insorgenza dei sintomi del colon irritabile.

Sicuramente la prima cosa da fare è quella di combattere il **sovrappeso** se presente. Mangiare meno, in modo più ordinato, cercando di evitare le combinazioni alimentari meno digeribili soprattutto se associate a situazioni di **stress**. L'attività fisica aiuterà sia a [dimagrire](#) che a mantenere più attive ed efficienti le funzioni digestive.

Dato che ciascun individuo che soffre di colite reagisce in modo diverso ai vari alimenti, vi consigliamo di annotare nella vostra agenda alimentare i cibi che hanno scatenato i sintomi, in modo tale da capire, nel tempo, se c'è una correlazione tra i cibi ingeriti e l'insorgenza dei sintomi oppure se non siano altri fattori diversi dalla [dieta](#) (per esempio situazioni particolarmente stressanti) a scatenare i **sintomi della colite**.

Tra i cibi da consigliare vi sono quelli **probiotici** e **prebiotici**, che favoriscono lo sviluppo della **flora intestinale**, mantenendo efficiente l'apparato digerente in modo da rendere meno probabile la comparsa della colite.

Per i primi piatti, consigliamo:

pasta con pomodoro fresco;
qualche patata lessa e del pane (prima quello bianco e si prova quello integrale);
crusca, che come sappiamo è cellulosa e quindi non digeribile e trattiene [acqua](#).

Per i secondi piatti consigliamo:

il [pesce](#), se non siete intolleranti. Si preferisce [pesce](#) azzurro, cotto senza intingoli, digeribile, o cotto al vapore, o arrosto, con poco olio, anche di mais;
carne bianca;
uova.

In sostanza gli alimenti che si possono mangiare, e quindi consigliati, sono:

- Cereali integrali, orzo, avena, farro, farina integrale;
 - Pane, pasta, [riso](#) integrale;
 - Verdure - frutta fresche (frutta secca con moderazione);
 - Legumi;
- Proteine di carne magra, pesce e uova.

Gli alimenti che non si possono mangiare, e quindi sconsigliati, sono:

- Alimenti raffinati, zuccheri raffinati;
- Limitare caffeina, alcool e sorbitolo (un tipo di dolcificante);





- Limitare verdure (broccoli, cavoli, cavolfiori e Cavoletti di Bruxelles), piselli secchi e lenticchie, cipolle e erba cipollina, peperoni;
- Ridurre l'assunzione di [grassi](#). Alto contenuto di [grassi](#) alimentari di solito causano diarrea e gas;
- carne rossa, fritti, burro margarina;
- Bevande gassate;
- Latte;
- Caffè.

Francesca Brigida\$\$\$googleend\$\$\$

