

Morbo di Crohn: una dieta opportuna

Autore: Dr.ssa. Alba **ALGESI**

Come per le altre malattie intestinali, anche il morbo di Crohn esige una dieta fondamentale.

Le cause

La causa esatta è ancora ignota; recenti ricerche hanno messo in relazione la malattia con l'alimentazione. Sembra che gli abitanti dei centri urbani siano più esposti rispetto a coloro che vivono nelle zone rurali, proprio a causa di avverse abitudini alimentari. Un altro fattore di rischio è il fumo. È noto che i fumatori e soprattutto le fumatrici rischiano maggiormente di ammalarsi. Probabilmente perché l'uso del tabacco altera la microcircolazione sulle pareti intestinali. Pure fattori genetici e familiari, disfunzioni immunitarie e condizioni ambientali hanno una certa rilevanza nell'incidenza di questa malattia.

I Sintomi

Per quanto concerne il morbo di Crohn va sottolineato che esiste una vasta gamma di sintomi tra di loro associati quale il sintomo di affaticamento, lo scarso appetito, la perdita di peso corporeo, dolori addominali e crampi, nausea e diarrea.

Problemi nutrizionali

Chi soffre di questa malattia può andare incontro a seri problemi nutrizionali perché

si crea uno stato permanente di cattivo assorbimento.

Tramite l'intestino vengono perse vitamine, sali minerali, proteine, elettroliti e acqua; per cui l'obiettivo principale della terapia dietetica sarà quello di reintegrare le sostanze nutritive e carenti.

In passato si consigliava ai malati di ridurre le fibre irritanti per l'intestino. Recenti studi hanno dimostrato il contrario.

La Dieta

L'assunzione di quantità normali di vegetali, frutta, verdura, risulta essere di estrema importanza anche considerando le loro peculiarità antiossidanti (anticancerogene). La riduzione dell'apporto di fibre è consigliato in periodi in cui la malattia peggiora, quando l'intestino necessita di condizioni di riposo.

Bisogna pure identificare per ciascun soggetto gli alimenti non tollerati ed escluderli. Particolarmente importante, per chi soffre del morbo di Crohn, l'assunzione di elevate quantità di proteine

Indispensabili sono quelle provenienti da cibi di origine animale (latte, formaggi, uova). Questi alimenti sono utili per rendere più gradevole la dieta perché chi soffre di questa malattia è inappetente.

Il contenuto energetico deve essere di 2500-3000 Kcal per contrastare il calo ponderale dovuto alle frequenti evacuazioni. Se sono presenti carenze vitaminiche o di ferro, si preferisce somministrare verdure,



cereali, pesce, uova e latte. I carboidrati devono essere assunti giornalmente (riso, pane, pasta, ecc) in quanto favoriscono buone dosi di energia.

Per gli zuccheri semplici si può ricorrere a miele e marmellata. Il paziente deve masticare bene e lentamente per evitare di ingerire aria, fare pasti piccoli, evitare salse grasse, pane e biscotti conditi con grassi. Bere acqua a temperatura ambiente, evitare i prodotti dolcificati per non avere fenomeni di diarrea.

Olio curativo

Una particolare menzione merita l'olio di pesce (ricco di acidi grassi Omega3) per ridurre la malattia grazie alle sue proprietà antinfiammatorie.

Gli esperti propongono di integrare l'olio di pesce con olio di noce di cocco che è formato da trigliceridi con un numero di atomi di carbonio (da 5 a 12) facilmente assimilabile tramite la mucosa intestinale.