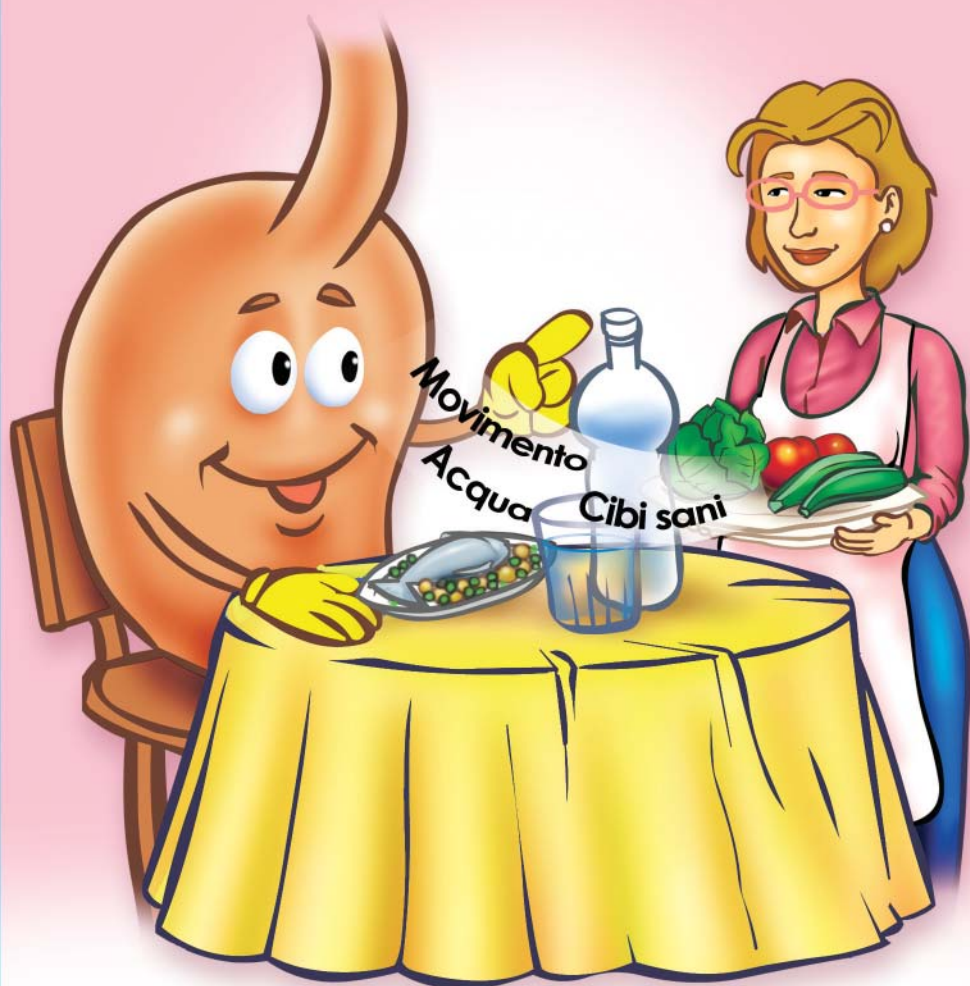
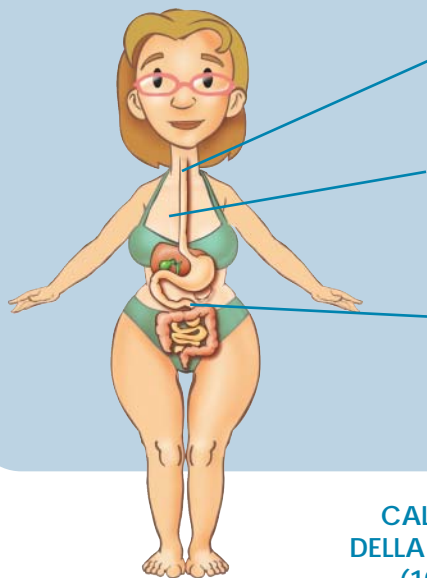


UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE AIUTA A PREVENIRE LE PRINCIPALI MALATTIE GASTROINTESTINALI



Cosa sono le malattie gastrointestinali

Ogni anno vengono ricoverati per **malattie dell'apparato digerente** 860 mila italiani. Queste malattie sono responsabili di 25 mila morti l'anno. Tra le malattie gastrointestinali le più comuni sono:



Malattia da reflusso gastroesofageo

Calcolosi della colecisti

Cancro del colon-retto
Diverticolosi del colon
Stipsi

CALCOLOSI DELLA COLECISTI
(10-20%)

DIVERTICOLOSI DEL COLON (30%)

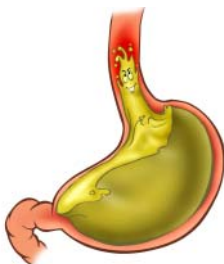


CANCRO DEL COLON-RETTO
(3-4% DELLA POPOLAZIONE)



STIPSI
(10%)

MALATTIA DA REFLUSSO GASTROESOFAGEO
(7-12%)



Cosa è il cancro del colon-retto?

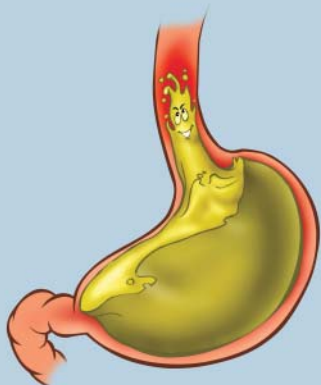
Il cancro del colon-retto è la terza causa di morte per tumore dopo il cancro polmonare e mammario: colpisce ogni anno non meno di 30 mila italiani.

Interessa soprattutto i maschi tra i 60 ed i 70 anni, ed ha un tasso di guarigione medio del 40-50% quando la diagnosi viene effettuata in fase di malattia avanzata e dell'80-90% in caso di diagnosi precoce. Questa forma di tumore **riconosce**

una forte familiarità, ma è importante la prevenzione basata su un corretto stile di vita, evitando di condurre una vita sedentaria e seguendo una dieta ricca di fibre e povera di grassi.



Cosa è la malattia da reflusso gastroesofageo?

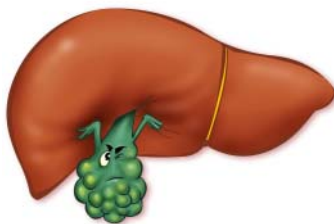


Per reflusso gastroesofageo, si intende la **risalita nell'esofago del succo acido dello stomaco, per inappropriata chiusura della valvola che separa lo stomaco dall'esofago**, il cosiddetto sfintere esofageo inferiore. Il reflusso può verificarsi di tanto in tanto negli individui sani, soprattutto dopo pasti abbondanti. Si parla tuttavia di **malattia da reflusso gastroesofageo quando il numero dei reflussi è tale da procurare fastidiosi e persistenti disturbi** di cui il più tipico è il bruciore, sino a

giungere ad un vero e proprio danno alla parete dell'esofago. **L'uso di farmaci antinfiammatori e le cattive abitudini alimentari possono scatenare questa malattia e favorirne la persistenza**, sino alla sua più grave conseguenza: il cancro dell'esofago.

Calcolosi della colecisti

La calcolosi della colecisti o colelitiasi è la **formazione nella cistifellea**, o colecisti, **di calcoli formati prevalentemente da colesterolo**. Questi calcoli rendono difficile lo svuotamento della colecisti e quindi la liberazione nell'intestino delle bile necessaria per digerire i grassi introdotti con la dieta. La colelitiasi colpisce soprattutto gli individui di sesso femminile e **riconosce un'origine familiare, ma soprattutto alimentare**. La dolorosa colica biliare ed i disturbi digestivi sono la classica conseguenza di questa condizione. La colelitiasi **si può prevenire seguendo una dieta opportuna ed evitando di prendere peso**.



Stipsi e diverticolosi

La stipsi è una condizione caratterizzata da una **ridotta frequenza di evacuazione (<2-3 volte la settimana)** anche se altri criteri come l'eliminazione di feci eccessivamente disidratate o di scarso volume, l'evacuazione dolorosa, l'eccessivo sforzo per l'evacuazione, la necessità del ricorso ad interventi manuali, la sensazione di evacuazione incompleta e la necessità del ricorso a clisteri o lassativi di vario tipo per arrivare ad evacuare con regolarità, concorrono a definire questa condizione. La stipsi **può insorgere per l'uso di farmaci o per cattive abitudini alimentari legate a diete povere di fibre ed acqua**.

La stipsi, aumentando il tempo di contatto tra le feci e la parete dell'intestino può favorire l'insorgenza di cancro del colon. Inoltre l'aumentata pressione all'interno del colon provoca, nei punti di maggior debolezza, **lo sfiancamento e l'estroffessione della parete del colon, con la formazione dei diverticoli**, più comune in età avanzata (dopo i 50 anni). Le feci che si accumulano nei diverticoli possono infiammarsi, causando la diverticolite.

La prevenzione e cura della la stipsi e della diverticolosi è basata su un corretto stile di vita.



Un'efficace prevenzione delle malattie gastrointestinali si attua a tavola

Se vuoi prevenire il cancro del colon-retto

1 Mantieniti in forma e fai una vita attiva

Cammina almeno 1 ora al giorno per almeno 2 volte la settimana

2 Evita il sovrappeso

3 Non assumere troppe calorie con la dieta

Il rischio di tumore al colon aumenta proporzionalmente al numero di calorie assunte

4 Almeno il 50-60% delle calorie totali introdotte con la dieta deve derivare dai carboidrati complessi, contenuti ad esempio nella pasta, nel riso, nel pane, nei legumi e nei cereali



5 Consuma almeno 500 gr al giorno di legumi, cereali, patate e verdure varie, che contengono sostanze antiossidanti e quindi anticancerogene

6 Gli zuccheri raffinati (ad esempio il saccarosio contenuto in molti dolci) non devono superare il 10% dell'apporto calorico giornaliero

7 Scegli una dieta ricca di fibre (frutta, verdura e legumi) e vitamine, e povera di grassi saturi, sale, carne rossa e zuccheri raffinati



Limita la carne rossa a non più di 80 gr al giorno e prediligi la carne bianca (pollame)

Evita i cibi salati e l'eccessivo uso del sale a tavola e per la cottura dei cibi

Consuma più pesce azzurro (es. sgombero) fonte principale di acidi grassi omega-3 che hanno favorevoli azioni biologiche, ed effetti antiinfiammatori

7 Evita i cibi conservati a lungo in ambiente non adatto, che possono essere inquinati da sostanze tossiche di origine naturale o artificiale, come i nitriti, usati come conservanti

Prediligi il consumo di cibi freschi di stagione o di quelli congelati o surgelati

8 La modalità di cottura dei cibi è molto importante

Cuoci carne e pesce a basse temperature. Evita i cibi abbrustoliti, cotti al barbecue, fritti o grigliati che aumentano il rischio di cancro, soprattutto allo stomaco ed al colon-retto

9 Attento all'alcol!

A dosi moderate le bevande alcoliche possono far parte dell'alimentazione

Tuttavia l'eccessiva assunzione di alcol ha un'azione irritante, e può aumentare il rischio di tumori dell'apparato digerente

10 Non fumare

Se sei affetto da malattia da reflusso gastroesofageo

1 Evita le sostanze che gonfiano lo stomaco (bevande gassate, birra)

2 Attento al peso, se aumenti di peso o sei obeso il rischio di malattia da reflusso gastrico è alto

3 Evita i grassi ed i cibi ipercalorici che favoriscono l'incontinenza dello sfintere esofageo

Limitare formaggi stagionati, burro e margarina, fritti e soffritti, grasso della carne, insaccati, spezie, menta, cioccolato, caffè e sale

Possano essere utilizzati più liberamente, invece ricotta, feta, olio extravergine di oliva, latte parzialmente scremato, prosciutto crudo, speck e bresaola

4 Evita le sostanze che possono irritare la parete dell'esofago e dello stomaco, come l'alcol, i succhi di agrumi e pomodoro, il caffè ed il fumo

5 Mastica bene ed a lungo per migliorare la digestione e lo svuotamento dello stomaco

6 Non ritardare i pasti e mangia sempre alle stesse ore

7 Attento a non usare troppi farmaci antinfiammatori (FANS)

8 Se soffri di reflusso notturno o hai l'abitudine di coricarti subito dopo i pasti, solleva la testa del letto di 15-20 cm durante il sonno



Se hai i calcoli della colecisti

- 1 Evita i grassi ed i cibi ricchi di calorie che contengono le sostanze che vanno a formare i calcoli

No ai formaggi stagionati, al burro alle margarine, ai fritti e soffritti, al grasso della carne ed agli insaccati

Si alla ricotta ed alla feta, all'olio extravergine di oliva, al latte parzialmente scremato, al prosciutto crudo, allo speck ed alla bresaola

- 2 Per ridurre il rischio di una colica biliare evita

Uova e maionese

Latte intero, creme e panna

Fritture

Pasti troppo abbondanti

Pasti troppo ricchi di grassi

Superalcolici

Se soffri di stipsi o hai i diverticoli intestinali

- 1 Pratica attività fisica e non fare una vita sedentaria: il moto migliora lo svuotamento dell'intestino
- 2 Evita il più possibile l'uso di lassativi, soprattutto da contatto: danno un beneficio immediato ma possono essere dannosi nel lungo periodo
- 3 Assumi cibi ricchi di scorie e fibre che facilitano lo svuotamento intestinale

Fiocchi di cereali, muesli e crusca di grano

Frutta e verdura di qualsiasi tipo, meglio se con la buccia e/o cruda



Sostituisci i prodotti da forno, il pane e la pasta con i cereali

- 4 Evita gli alimenti che favoriscono la produzione di gas
- 5 Bevi molti liquidi per aumentare la massa delle feci

Circa 1 litro e mezzo tra acqua, the, camomilla, tisane, brodi



Riferimenti bibliografici

Statistiche sui ricoveri ospedalieri del Ministero della Salute per l'anno 2003.
www.ministerosalute.it/programmazione/sdo/ric_informazioni/default.jsp

Annuario Statistico Italiano. ISTAT 2005.

United European Gastroenterology Federation. Diet and colorectal cancer prevention UEGF Decalogue

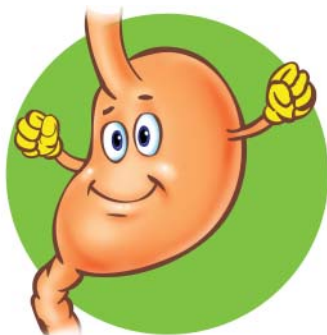
Micheli A, Francisci S, Krogh V, Rossi AG, Crosignani P. Cancer prevalence in Italian cancer registry areas: the ITAPREVAL study. ITAPREVAL Working Group. Tumori 1999;85:309-369.

Armstrong D, Marshall JK, Chiba N, Enns R, Fallone CA, Fass R, Hollingworth R, Hunt RH, Kahrilas PJ, Mayrand S, Moayyedi P, Paterson WG, Sadowski D, van Zanten SJ: Canadian Association of Gastroenterology GERD Consensus Group. Canadian Consensus Conference on the management of gastroesophageal reflux disease in adults - update 2004. Can J Gastroenterol 2005;19:15-35.

DeVault KR, Castell DO: American College of Gastroenterology. Updated guidelines for the diagnosis and treatment of gastroesophageal reflux disease. Am J Gastroenterol 2005;100:190-200.

Attili AF, De Santis A, Capri R, Repice AM, Maselli S. The natural history of gallstones: the GREPCO experience. The GREPCO Group. Hepatology 1995;21:655-660.

Stollman NH, Raskin JB. Diagnosis and management of diverticular disease of the colon in adults. Ad Hoc Practice Parameters Committee of the American College of Gastroenterology. Am J Gastroenterol 1999;94:3110-3121.



NFI *CENTRO STUDI DELL'ALIMENTAZIONE*
NUTRITION FOUNDATION OF ITALY

&



Centro di Studio e Ricerca sull'Obesità

con il contributo di

SIMESA