

DIETA AD ALTO CONTENUTO DI FIBRA

Per **fibra alimentare** si intende l'insieme di polisaccaridi (glucidi o carboidrati complessi) unitamente alla lignina (composto della parete cellulare dei vegetali di natura non glucidica), non digeribili da parte del tubo digerente; essa comprende un gruppo eterogeneo di sostanze che differiscono sia sul piano chimico che per effetti sull'intestino che sull'organismo intero. (vedasi: La fibra alimentare)

La relazione tra alcune patologie (esposte in elenco) ed il tipo di alimentazione diffusa nei Paesi occidentali è ormai certa (povera di fibra e ricca di alimenti raffinati ad alta densità energetica):

- Diverticolosi
- Colon irritabile
- Stipsi
- Emorroidi
- Tumori del colon retto

E' da segnalare, come effetto spiacevole di questo tipo di trattamento, il non infrequente aggravarsi della flatulenza per chi già ne soffre, con sensazione di tensione addominale a volte dolorosa ed eventuale comparsa di sintomi dispeptici (senso di ripienezza precoce dopo i pasti e difficoltà digestiva).

E' pertanto utile procedere ad una introduzione lenta e progressiva della fibra.

Una particolare cautela nella somministrazione di fibra alimentare è raccomandabile nelle fasi dolorose della malattia diverticolare e nella diverticolite. Analoga prudenza deve esserci nel colon irritabile, malattia che presenta spesso risultati insoddisfacenti e contraddittori a qualsiasi dose di fibra introdotta.

Guida per la formulazione di una dieta ricca di fibra

- sostituire il pane ed i prodotti da forno comuni con prodotti integrali
- sostituire i comuni prodotti da minestra (riso, pasta) con analoghi integrali; consigliati sono le creme di cereali e le minestre di verdure non passate
- consumare molta verdura e frutta con buccia (possibilmente cruda)
- bere oltre 1 litro di acqua al giorno, non gasata, ed al di fuori dei pasti (possibilmente tiepida e bicarbonato alcalina)

Contenuto di fibra degli alimenti (per 100 gr)

Alimenti ad alto contenuto (2.1- 2 g): crusca, germe di grano, carciofi, more, fichi e prugne secche, datteri

Alimenti a medio contenuto (1.1-2 g): fiocchi di crusca, frumento soffiato, fagiolini, legumi, rucola, peperoni, radicchio, broccoli, cavolini, verza, zucca, cavolfiori, pere con buccia, frutti di bosco escluse more

Alimenti a basso contenuto (0.3-1 g): pane e cracker di farina integrale, orzo, fiocchi di mais, riso soffiato, bietole, cipolle, asparagi, cavoli, cetrioli, carote, funghi, lattuga, melanzana, pomodori, patata, spinaci, zucchine

Alimenti a bassissimo contenuto (0.2 g): pane e cracker di farina bianca, riso e pasta di grano duro, succhi di frutta

1

¹ Dott Basilico Mauro Via Val Maira 14 Milano