

Colon irritabile

Il colon irritabile è una condizione relativamente frequente, caratterizzata da disturbi addominali di vario genere e intensità, quali dolori addominali, senso di gonfiore, stitichezza alternata a diarrea improvvisa.

Le raccomandazioni in generale sono le seguenti:

- Ridurre la tensione e gli stress ambientali;
- cercare di vivere in modo costante, senza "strappi";
- svolgere una corretta attività fisica;
- consumare i pasti con calma e regolarità;
- valutare caso per caso il consumo di fibre e possibilmente aumentarlo;
- favorire i piatti semplici, poco elaborati e ben cotti;
- evitare le frittiture;
- allontanare la frutta dai pasti, consumandola come spuntino;
- imparare a riconoscere i cibi "dannosi" e sospenderli.

Cibi da eliminare o ridurre, distinti per categorie, tenendo presente che non esistono cibi da evitare uguali per tutti e che ciascuno deve progressivamente imparare a riconoscere gli alimenti dannosi per il proprio caso.

latticini: panna e formaggi stagionati;

pane e pasta: prodotti integrali;

carne: carne cruda o poco cotta;

pesce: molluschi e crostacei;

salumi e insaccati: tutti escluso crudo e cotto magri e bresaola;

uova; in genere;

verdure: cavoli, cavolfiori, legumi;

frutta: frutta non ben matura.

condimenti: condimenti di origine animale, margarina e dado;

bevande: bevande gassate, dolci, alcolici in genere, tè, caffè;

dolci: pasticceria e al cioccolato.