

## **Dott. Massimiliano Molfetta**

medico chirurgo ~ specialista in chirurgia generale  
via Annibale De Lotto 34/a ~ San Vito di Cadore  
amb. 0436890344 ~ cellulare 330537056 ~ www.molfettamassimiliano.it

### **dieta nel morbo di Crohn**

Di solito nessuna.

Non ci sono alimenti indefinitamente proibiti.

Al momento, l'esperienza mostra che un'alimentazione povera di residui migliora la sopportazione della malattia, diminuisce la diarrea e i dolori addominali.

Questi residui provengono dalle fibre alimentari e da certi amidi.

Le fibre sono contenute nelle verdure, nella frutta e nell'involucro dei cereali. Le fibre più tenere (insalate e verdure cotte) sono quelle meglio tollerate. Dopodiché vengono i frutti, sbucciati e senza semi, e le verdure crude. I legumi con fibre dure (cavoli, rape, radici, porri) sono reintrodotti in seguito.

L'amido del riso è meglio digerito di quello delle patate e del pane il cui consumo deve essere moderato per limitare la quantità di residuo. I legumi secchi e i funghi contengono dei glucidi (zuccheri) mal digeriti.

Un regime povero di residui è dunque molto restrittivo quando è seguito strettamente.

Deve essere interrotto quando lo stato clinico lo permette.

Un periodo troppo lungo non è inutile e nefasto.

Inutile, perché non influenza che i sintomi e non l'evoluzione della malattia.

Nefasto, perché delle restrizioni alimentari eccessive finirebbero per indurre dei deficit e la monotonia di questa dieta diminuisce l'appetito.

La principale preoccupazione per quanto riguarda la dieta deve essere di avere un'alimentazione equilibrata e sufficiente per evitare uno stato di denutrizione.

**La valutazione del peso è un modo semplice ed efficace per valutare globalmente lo stato di denutrizione.**

È necessario però che il peso avvenga nelle stesse condizioni (bilancia, vestiti).

**Un'alimentazione equilibrata senza restrizioni troppo forti è il modo migliore per prevenir carenze di vitamine e minerali.**

In genere è sufficiente l'apporto di magnesio e ferro, al contrario la razione di calcio è a volte inferiore a quella necessaria. Per evitare una carenza di calcio, origine a lungo termine di una demineralizzazione ossea, bisogna bere del latte, se ben tollerato.

Se dopo l'assunzione di latte si soffre di diarrea, bisogna prima di tutto accertarsi che si tratti di intolleranza al lattosio e non di una coincidenza. Il latte deve allora essere sostituito con altri alimenti ricchi di calcio (formaggi, yogurt).

La soppressione prolungata di legumi verdi e di insalate provocare a lungo termine un'anemia. Se la situazione clinica comporta l'intolleranza ai legumi verdi, bisogna ricorrere ad un'integrazione di acido follico.

L'integrità dell'ileo è necessaria per assorbire correttamente tutte le vitamine, come la vitamina B12 e D. se tale parte è ammalata o è stata asportata è necessario introdurre tali vitamine per via intramuscolare.

**L'alimentazione può influenzare l'evoluzione del morbo di Crohn?**

La causa delle spinte evolutive della malattia è sconosciuta. Sembra che a volte si scatenino a causa di fattori infettivi, alimentari o psicologici. A favore della teoria alimentare c'è il beneficio di una messa a riposo del tubo digerente.

**I grassi non sono proibiti**, perché i lipidi (grassi) sono una componente importante per un'alimentazione equilibrata.

**Come adattare il regime alimentare?**

Il regime alimentare deve effettivamente essere adattato all'individuo e alla situazione attuale.

L'alimentazione ideale è stabilita dal paziente, insieme al medico.