

# Disturbi intestinali e alimentazione



**La tua guida step by step  
per ritrovare il benessere intestinale  
e goderti i piaceri della tavola**

**Isypan**

# 1 Ho un disturbo intestinale: cosa devo mangiare?

Chi non si è fatto almeno una volta questa domanda? Se soffri di un disturbo intestinale sai bene quanto sia difficile conviverci ogni giorno.

Questa situazione può mettere a dura prova, ma abbiamo una buona notizia per te: **un'alimentazione attenta può aiutare a ristabilire il benessere intestinale.**

Ciò non significa vivere di rinunce, ma seguire alcuni consigli per goderti i momenti a tavola con la serenità che ti meriti. Vediamo come, passo dopo passo.



## Alle prese con il colon irritabile

**La sindrome dell'intestino irritabile** può rappresentare un serio ostacolo al benessere, soprattutto in periodi particolarmente stressanti, che possono scatenare la fase acuta del disturbo. Fortunatamente, però, è possibile vivere bene il rapporto con il tuo intestino, attraverso piccoli ma importanti accorgimenti nell'alimentazione quotidiana.

## Vita da intolleranti al lattosio

Che ti accompagni dalla nascita o che tu l'abbia sviluppata in seguito, è chiaro che **l'intolleranza al lattosio può rappresentare una sfida significativa nella tua quotidianità**, soprattutto quando ti trovi davanti a una bella fetta di torta. L'intolleranza al lattosio richiede, infatti, una costante attenzione verso gli alimenti da evitare per prevenire i fastidiosi sintomi di questo disturbo. Dare la giusta importanza alla dieta diventa quindi cruciale per mantenere l'equilibrio del tuo intestino.



# 2 Conosci tutti i sintomi e le cause dei disturbi gastrointestinali?

Se hai sperimentato la sensazione di mal di pancia ricorrente dopo i pasti, allora potresti aver provato uno dei sintomi tipici dei disturbi intestinali. Esploriamo i sintomi e le cause dei disturbi più comuni. Partiamo? Via!

## Colon irritabile

### Sintomi da tenere a mente

Qualcuno di questi lo conoscerai già! Vediamo quali sono i sintomi che caratterizzano la sindrome da colon irritabile:

- ◆ Dolori addominali
- ◆ Gonfiore
- ◆ Alterazioni nella frequenza delle evacuazioni
- ◆ Alterazione nella consistenza delle feci
- ◆ Stipsi (stitichezza) o diarrea
- ◆ Stanchezza
- ◆ Cefalea

### Cause e fattori scatenanti a cui prestare attenzione

Gli studiosi stanno ancora cercando di individuare la causa scatenante del colon irritabile. Quel che è certo, però, è che sono molti i fattori che potrebbero favorire la sua comparsa:

- ◆ Disturbi del sonno
- ◆ Ansia
- ◆ Depressione
- ◆ Problemi nella sfera sessuale
- ◆ Alimentazione

## Intolleranza al lattosio

### Sintomi da tenere d'occhio

I sintomi dell'intolleranza al lattosio compaiono quasi subito dopo aver assunto questo nutriente, confermi?

#### I sintomi più comuni sono:

- ◆ Dolori addominali
- ◆ Gonfiore
- ◆ Stipsi (stitichezza) o diarrea
- ◆ Nausea e vomito
- ◆ Meteorismo e flatulenza (produzione di gas intestinali)

### Cause e fattori scatenanti da conoscere

Questa intolleranza è dovuta alla mancanza o alla carenza dell'enzima lattasi, responsabile della scomposizione del lattosio in glucosio e galattosio, più semplici da digerire. In poche parole, senza quest'enzima il lattosio non può essere digerito correttamente dando origine ai sintomi tipici di questo disturbo.

## Un consiglio in più

Che tu abbia a che fare con il colon irritabile o con l'intolleranza al lattosio è importante non sottovalutare i sintomi nel momento stesso in cui questi si presentano.

**Il tuo corpo ti parla: ascolta con attenzione e rivolgiti a uno specialista** per intervenire prontamente su questi disturbi, così da tenerli sotto controllo.

# 3 Quali sono i benefici di una dieta personalizzata?

Che tu abbia a che fare con il colon irritabile o con l'intolleranza al lattosio, una dieta realizzata su misura per le tue esigenze può avere effetti positivi sulla tua salute intestinale e farti vivere più serenamente i momenti a tavola.



## Dieta su misura: doppio beneficio

Tieni bene a mente questo concetto base: **scegliere con attenzione gli alimenti da mettere in tavola è fondamentale per il tuo benessere intestinale.**

Se mostri un'attenzione particolare ai cibi da prediligere e a quelli da evitare puoi:

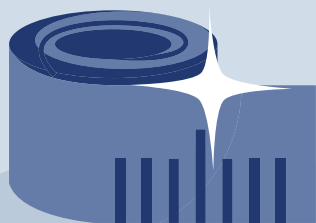
- ◆ **Prevenire** la comparsa di potenziali **sintomi**
- ◆ **Ridurre l'intensità** dei fastidi già presenti

## Migliorare la tua vita a tavola è possibile

Scegliere gli alimenti adatti alle esigenze del tuo intestino non solo ti aiuta nella gestione dei sintomi, ma ti accompagna anche verso il raggiungimento del benessere gastrointestinale.

Per la tua salute generale, infatti, è importante **seguire una dieta equilibrata** e personalizzata **ricca di nutrienti preziosi**, che possono migliorare significativamente la qualità della tua vita.

In sintesi, ascoltando il tuo corpo tutto diventa un po' più facile.



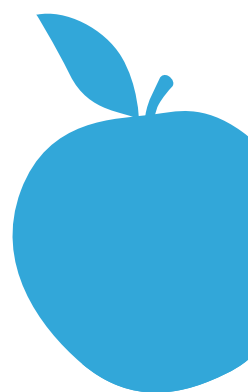
# 4 Cosa mangiare e cosa evitare se soffri di colon irritabile

Se hai molti dubbi su cosa poter mangiare per non peggiorare il colon irritabile, niente panico: ecco un pratico riassunto con gli alimenti consigliati e quelli da evitare per preservare il tuo benessere intestinale.

## Cibi consigliati

Se hai a che fare con il colon irritabile, questi alimenti, da consumare con moderazione, possono farti vivere i pasti in totale serenità:

- ◆ Kefir
- ◆ Yogurt bianco probiotico
- ◆ Riso
- ◆ Quinoa
- ◆ Uova
- ◆ Formaggi stagionati
- ◆ Alcune verdure, come: zucchine, melanzane, carote, spinaci, finocchi, fagioli verdi, rape, rucola, lattuga, bietola
- ◆ Frutta, come: pomodori (eh già, sono un frutto), avocado, banane, mirtilli, uva, kiwi, fragole, ananas
- ◆ Frutta secca: mandorle, nocciole, noci
- ◆ Carne magra, come: manzo, pollo, tacchino
- ◆ Salmone e pesci ricchi di omega-3, tra cui: aringa, merluzzo, acciughe, sardine, trota, sgombro
- ◆ Mais
- ◆ Patate
- ◆ Olio extra vergine di oliva, come condimento



## Cibi da evitare

Questa lista, invece, contiene tutti gli alimenti che è meglio evitare se soffri di colon irritabile, i cosiddetti FODMAP, ossia i cibi che contengono sostanze difficili da digerire.



|                                                                                      |                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Derivati del grano e della segale</b>                                             | <b>Cioccolato</b>                                                          |
| <b>Latte e yogurt con zuccheri artificiali</b>                                       | <b>Bevande gassate e caffè</b>                                             |
| <b>Dolcificanti</b>                                                                  | <b>Feta</b>                                                                |
| <b>Legumi</b>                                                                        | <b>Cibi piccanti o fritti</b>                                              |
| <b>Frutti come mele, pere, anguria, ciliegie, fichi, datteri, pesche, albicocche</b> | <b>Verdure come asparagi, cavolo, broccoli, asparagi, carciofi, funghi</b> |

## Dieta per colon irritabile

### Un menù sfizioso per non rinunciare al gusto

Soffrire di sindrome dell'intestino irritabile non vuol dire dover mangiare sempre le stesse semplici pietanze: esistono molti piatti gustosi e variegati che possono arricchire il tuo menù settimanale, offrendoti una vasta scelta di alimenti da consumare.

Per esempio, per iniziare la settimana con la giusta carica, il menù di lunedì potrebbe essere:



#### Colazione

Puoi optare per un **porridge di avena** da accompagnare al **caffè d'orzo** oppure al **tè deteinato**.



#### Pranzo

È il momento perfetto per goderti un bel **risotto con salmone e zucchine trifolate**.



#### Spuntino

Per spezzare la fame scegli un frutto, come una **banana** o una manciata di **mirtilli**.



#### Cena

Per concludere la giornata puoi concederti un po' di **pollo speziato con patate e carote**.

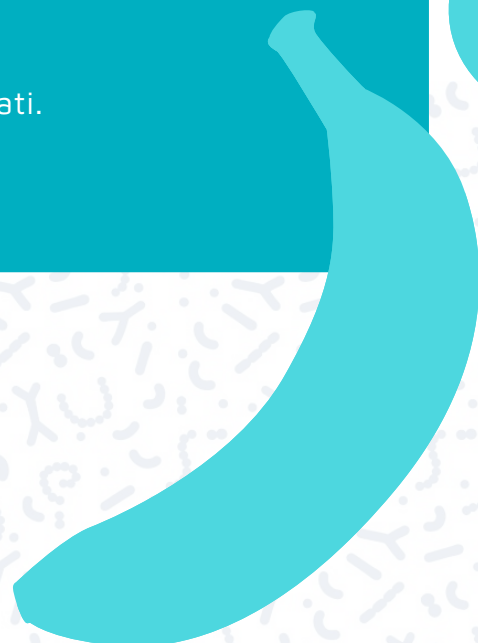
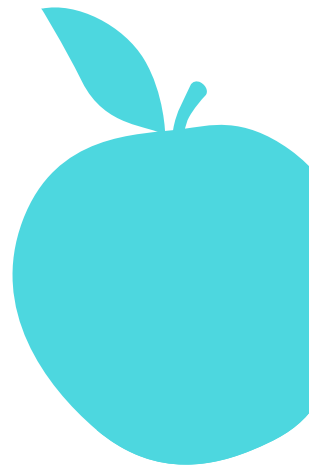
# 5 Cosa mangiare e cosa evitare se sei intollerante al lattosio

Anche con l'intolleranza al lattosio è possibile gustare molti cibi: il trucco è conoscere quali evitare e quali includere con tranquillità. Scopriamolo insieme.

## Cibi consigliati

Per goderti i pasti senza preoccupazioni puoi prediligere questi alimenti che sono naturalmente privi di lattosio.

- ◆ Pesci e molluschi
- ◆ Carne
- ◆ Uova
- ◆ Legumi
- ◆ Verdura a foglia verde, come spinaci e broccoli
- ◆ Frutta
- ◆ Bevande vegetali di: soia, riso, mandorle, farro
- ◆ Parmigiano reggiano e grana padano molto stagionati.





## Cibi da evitare

In questo pratico elenco abbiamo fatto un riassunto degli alimenti contenenti lattosio in cui potresti imbatterti più spesso, perché presenti in molte ricette. Abbiamo anche specificato la quantità esatta di lattosio presente\*, così che tu abbia davvero tutto sotto controllo e possa ricominciare a goderti ogni spuntino senza esitazioni.






|                                    |         |                             |              |
|------------------------------------|---------|-----------------------------|--------------|
| <b>Latte intero</b>                | 5,05 gr | <b>Panna</b>                | 2,92-4,13 gr |
| <b>Latte parzialmente scremato</b> | 5,20 gr | <b>Formaggio spalmabile</b> | 3,76 gr      |
| <b>Latte scremato</b>              | 5,09 gr | <b>Ricotta di pecora</b>    | 3,5-4,2 gr   |
| <b>Yogurt</b>                      | 4 gr    | <b>Feta</b>                 | 0,5-1,5 gr   |
| <b>Fiocchi di latte</b>            | 3,2 gr  | <b>Mozzarella</b>           | 1,12 gr      |
| <b>Yogurt greco</b>                | 2,92 gr | <b>Burro</b>                | 0,5-1 gr     |

\* i valori indicati sono calcolati su 100 gr/ml di prodotto

## Ricetta semplice e gourmet

Per non rinunciare al gusto anche in presenza di intolleranze, ti presentiamo il **salmone al forno con salsa di agrumi e riso basmati**:

-  **1** Cuoci il riso basmati
-  **2** Posiziona i filetti di salmone su una teglia e condiscili con succo d'arancia, succo di limone, aglio tritato, sale e pepe.
-  **3** Quando il salmone sarà cotto e morbido servilo con il riso e guarnisci con fettine di agrumi freschi. Et voilà: il tuo piatto gourmet è pronto!

**Ti lasciamo con questo asso nella manica da gustare in solitaria o in compagnia di chi desideri.**