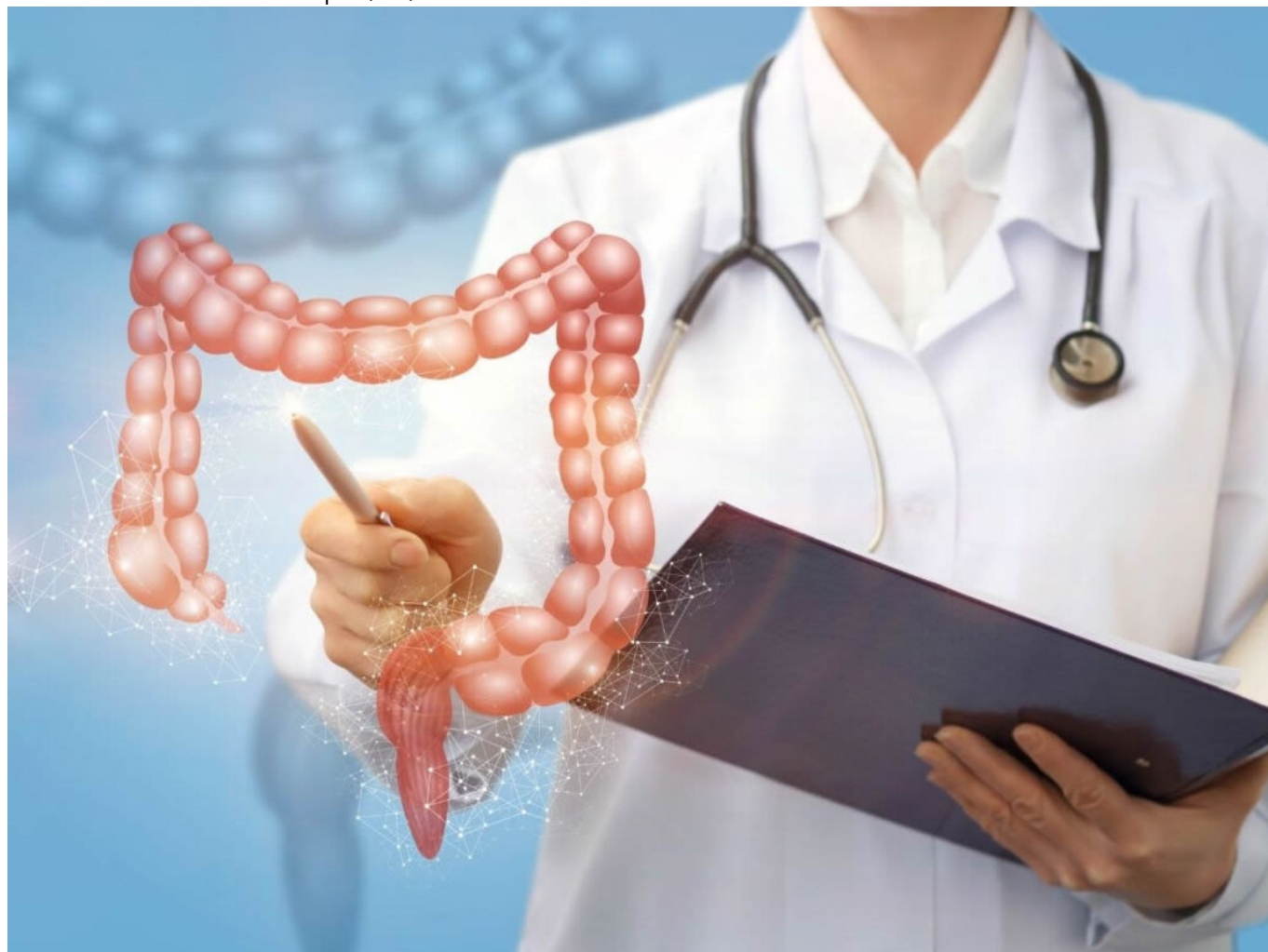


# Affrontare i disturbi gastrointestinali con la Dieta FODMAP

scritto da Miriana Sanzo | 08/03/2021



**L'80% dei soggetti con sindrome del colon irritabile riferisce un'importante riduzione della sintomatologia grazie a questo approccio nutrizionale. Ecco di cosa si tratta e quali cibi evitare**

La **dieta FODMAP**, ideata dagli studiosi **Peter Gibson** e **Susan Sheperd** della Monash University di Melbourne, si basa su un'alimentazione povera di sostanze fermentabili e ha l'obiettivo di **alleviare i sintomi di alcune patologie gastrointestinali** come la [sindrome del colon irritabile](#).

## **Cosa sono i FODMAP**

I **FODMAP** sono alimenti ricchi di **zuccheri fermentabili** che vanno incontro alla reazione di fermentazione da parte dei batteri presenti nell'ultimo tratto dell'intestino; tale processo determina

la produzione di gas che spesso si accumulano provocando [gonfiore e dolore addominale](#).

FODMAP è l'acronimo delle parole "*Fermentable Oligo-saccharides, Disaccharides, Mono-saccharides and Polyols*" (**F**ermentabile, **O**ligosaccaridi, **D**isaccaridi, **M**onosaccaridi e **P**olioli) che rappresentano le sostanze maggiormente sottoposte al processo di fermentazione intestinale. Scopriamo di seguito quali sono per poterli evitare in caso di problematiche intestinali-

### **Oligosaccaridi**

Rientrano in questi composti organici i **fruttani** ossia unità di fruttosio o zucchero presente in frutta, asparagi, cipolla, aglio, cavolo cappuccio e i **galattoligosaccaridi** che includono raffinosa e stachiosio contenuti prevalentemente nelle leguminose.

### **Disaccaridi**

Tra questi rientra soprattutto il lattosio, zucchero presente nel latte e nei latticini che può risultare scarsamente digeribile nei soggetti carenti dell'enzima lattasi che metabolizza questo zucchero.

### **Monosaccaridi**

In particolare il fruttosio, lo zucchero della frutta.

### **Polioli**

I polioli sono carboidrati idrogenati usati come dolcificanti in sostituzione allo zucchero. Comprendono sorbitolo, mannitolo, isomalto, maltitolo e xilitolo. Trattandosi di zuccheri modificati chimicamente, possono risultare indigeribili in quanto, una volta giunti nell'ultimo tratto dell'intestino, vengono fermentati producendo gas.

## **Come funziona la Dieta FODMAP e i cibi da evitare**

La prima fase della dieta FODMAP si basa sulla totale eliminazione di tutti i **carboidrati fermentabili** per un periodo di che va dalle due alle sei settimane. In questo periodo, si riduce efficacemente la produzione di gas con beneficio rispetto alla distensione addominale. Successivamente, è necessario integrare gradualmente gli alimenti eliminati al fine di individuare il grado di tollerabilità individuale degli zuccheri fermentescibili, come spesso accade per alcune intolleranze alimentari.

I cibi che devono essere eliminati e reintrodotti gradualmente sono:

1. **leguminose**, soprattutto fagioli, ceci, lenticchie e fave in quanto contengono oligosaccaridi, soprattutto nella buccia. Un consiglio è quello di passare i legumi per eliminare la buccia o scegliere i legumi decorticati
2. **Latte e derivati**: alcune tipologie di formaggi, come quelli più stagionati, risultano più tollerabili perché meno ricchi di lattosio rispetto a quelli freschi. Sicuramente vanno eliminati/limitare formaggi molli (fiocchi di latte, ricotta) e latte (mucca, pecora, capra)
3. **Frutta**: pesche, cachi, cocomero, cocco, more, fichi, mele, albicocche, uva ma anche miele, sciroppo di mais e glucosio
4. **Vegetali**: carciofi, bieta, asparagi, cipolla, verza, cavoli, porri, scalogno, aglio, cavoletti di Bruxelles, broccoli
5. **Cereali**: segale, grano, orzo e farro
6. **Dolcificanti**: sorbitolo, mannitolo, xilitolo, eritrolo, maltitolo. Sono abbondanti nelle bevande "zero zuccheri", nelle caramelle e nelle gomme da masticare.

Seguire una dieta FODMAP vuol dire intraprendere un percorso nutrizionale fortemente privativo che non può essere affrontato da soli ma con l'ausilio di un professionista in grado di bilanciare tutti i nutrienti al fine di prevenire eventuali carenze. L'80% dei soggetti con **sindrome dell'intestino irritabile** riferisce un'importante riduzione della sintomatologia grazie a questo approccio nutrizionale.