

# Stammi Bene

I consigli del medico

## DIVERTICOLI: MANGIARE SANO PER EVITARLI (PARTE 2)

Il colon ha una funzione fondamentale per il nostro organismo, come abbiamo capito la scorsa settimana. Ad alterarne, però, il funzionamento possono essere i diverticoli, piccole bolle di tessuto mucoso e sieroso che possono formarsi sulle pareti dell'organo, quando cede la tonaca muscolare. Bolle piccole, sì, ma che possono essere dolorose. Quando il colon presenta più diverticoli si parla di diverticolosi, quando uno o più diverticoli vanno incontro a un'infezione acuta, si parla di diverticolite.

Come evitare, dunque, la formazione dei diverticoli? La risposta pare quasi banale: è necessaria una corretta alimentazione, con un'adeguata introduzione quotidiana di acqua, frutta e verdura, una dieta mediterranea sempre più dimenticata a favore di altri cibi rapidi, invitanti e stuzzicanti, tipici dei paesi industrializzati con le moderne vite frenetiche.

Serve, insomma, un punto di equilibrio, per esempio, tra pizza col salame e insalata o i diverticoli diventeranno nel tempo sempre più numerosi, danneggiando la muscolatura intestinale e con possibili infiammazioni locali in particolare, come abbiamo visto, nel sigma. Infiammazioni che provocheranno dolori nella parte inferiore sinistra dell'addome, visto che dentro ci sono delle feci solide.

Un terzo del peso secco delle feci sono batteri, a volte patogeni. Tra le complicanze possibili, la stitichezza dovuta a restringimenti e fibrosi di un viscere che, da elastico e dotato di adeguati movimenti di rilasciamento e contrazione, diventa un tubo rigido, con dolore percepito da pres-

sioni a monte per fare superare a valle l'ostacolo alle feci.

Più rare e pericolose le emorragie da erosione di un piccolo vaso arterioso, che possono fermarsi con terapia medica o che a volte devono essere operate, e le perforazioni intestinali, che portano invece a una peritonite estremamente grave, quella fecale, talvolta con necessità di derivazioni esterne dell'intestino, le stomie, con i mitici "sacchetti".

La malattia diverticolare resta una patologia a terapia dietetica e medica. Le sue complicanze – stenosi emorragie e perforazioni – richiedono spesso il ricovero ospedaliero e anche la terapia chirurgica. Dipende dallo stadio della malattia.

Tanto per capirsi: vista la natura infiammatoria della patologia – che nel tempo causa aderenze su altri visceri addominali vicini come vescica, utero e ovaie – spesso è più difficile togliere un sigma con i diverticoli che uno affetto da tumore perché il tumore, escluse le fasi più avanzate, di solito cresce dentro l'intestino e non fuori. Ecco quindi il mio consiglio: fate una riflessione adesso con il vostro medico di famiglia per evitare un domani di finire in sala operatoria. Sta a voi poi trattare bene ogni giorno il vostro intestino senza eccessi, con i vari piaceri della tavola.



di **Giovanni Leoni**,  
specialista in Chirurgia  
Generale Ulss 3  
Serenissima

**Acqua, frutta, verdura  
e dieta mediterranea:  
con la corretta  
alimentazione si può  
evitare la formazione  
dei diverticoli**

