

LA DIETA FODMAP

COME LIBERARSI DAL GONFIORE ADDOMINALE
E VINCERE I DISTURBI DELL'INTESTINO IRRITABILE



OLIVER ALI

La dieta FODMAP

Come liberarsi dal
gonfiore addominale e
vincere i disturbi
dell'intestino irritabile

OLIVER ALI

Copyright © 2019 Oliver Ali
Tutti i diritti riservati.

Termini d'uso

Tutti i contenuti di questo libro sono stati controllati e creati con grande cura. Ogni sforzo per la scrittura di questo testo, è stato fatto per rendere questo libro il più completo e accurato possibile. I contenuti di questo libro riflettono l'opinione e l'esperienza personale dell'autore e sono solo a scopo di intrattenimento. L'autore non garantisce che le informazioni contenute in questo libro siano complete e non sarà responsabile di eventuali errori od omissioni. L'autore di questo libro declina quindi ogni responsabilità nei confronti di qualsiasi persona o entità, in

relazione a qualsiasi perdita o danno, causato direttamente o indirettamente dal contenuto di questo libro. Le informazioni contenute in questo libro, non sono in alcun modo rivolte a sostituire il parere medico. E' opportuno quindi, consultare il proprio medico o uno specialista prima di seguire le indicazioni presenti in questo testo.

Sommario

Termini d'uso

Sommario

INTRODUZIONE

CAPITOLO 1

Molta disinformazione

L'apparato digerente e l'assorbimento
dei cibi

Le reazioni dell'intestino al cibo

Allergie vs. intolleranze alimentari

Le ipersensibilità alimentari

La Sindrome dell'Intestino Irritabile
(SII)

Come viene diagnosticata?

Quali sono le cause?

Le malattie infiammatorie intestinali croniche

CAPITOLO 2

Cosa sono i FODMAPs?

Cenni storici sulla dieta a basso contenuto di FODMAPs

A chi è consigliata la dieta a basso contenuto di FODMAP?

I benefici

CAPITOLO 3

Come funziona la dieta a basso contenuto di FODMAP?

ELIMINAZIONE

REINTRODUZIONE

MANTENIMENTO

Cosa mangiare nella fase di eliminazione

Quali alimenti evitare

Gli alimenti sicuri

Le regole della fase di reintroduzione

CAPITOLO 4

Alcuni miti da sfatare

Più fibre... oppure no?

Questione latticini

Gli errori comuni

CAPITOLO 5

Domande frequenti

Tutti gli alimenti ammessi e da evitare

Conclusioni

RICETTE

Colazioni

Antipasti e Insalate

Primi piatti

Secondi

Dolci e Spuntini

INTRODUZIONE

Ti sarà sicuramente capitato di leggere che l'INTESTINO può essere definito il nostro secondo cervello, come se la parola stessa ricordasse una piccola testa dentro la nostra pancia!

La sindrome del colon irritabile è una malattia funzionale di cui soffre circa il 10-20% della popolazione e la sua sintomatologia include molto spesso da dolori addominali e alterazioni della regolarità intestinale.

Le cause sono ancora abbastanza incerte e sono stati chiamati in causa numerosi

fattori, inclusi un'alterazione della motilità dell'intestino, un'alterazione della comunicazione fra cervello e «tubo digerente», un aumento della sensibilità a livello addominale e alcune variabili psicologiche.

Negli anni Novanta, nonostante fosse provato che la sintomatologia insorgesse o fosse aggravata dopo un pasto, la credenza prevalente era che il cibo giocasse un ruolo secondario nella Sindrome dell'Intestino Irritabile (SII), ma piuttosto i medici credevano che la SII fosse causata da attività anormale e dall'ipersensibilità nel tratto gastrointestinale (GI), con contributi significativi da fattori psicologici come depressione e ansia. In quegli anni

purtroppo i dottori ricevevano poca o nessuna formazione sul ruolo della dieta e della nutrizione a proposito della gestione dei disturbi gastrointestinali come la SII (Sindrome dell'Intestino Irritabile).

Di solito si diceva ai pazienti di mangiare pasti più piccoli, ridurre l'assunzione di cibi grassi e mangiare più fibre. Queste raccomandazioni sono stati lo standard di cura per i malati di colon irritabile fino al nuovo secolo. Purtroppo, sia i pazienti che i medici sono diventati sempre più frustrati dagli inconsistenti risultati ottenuti da queste raccomandazioni.

La difficoltà nell'ottenere consigli dietetici utili da parte di medici e altri operatori sanitari e l'interesse crescente in approcci più globali alla gestione dell'Intestino irritabile hanno portato molti pazienti a prendere in mano la situazione con diete fai-da-te altamente restrittive e potenzialmente pericolose. Diverse diete “esclusive” per SII hanno ricevuto attenzione nel corso degli anni, ma pochissime di queste sono state basate su una chiara logica scientifica o sono risultate efficaci in studi di ricerca clinica di alta qualità.

Pertanto, come in tutte le patologie

ancora non del tutto conosciute, anche la sindrome dell'intestino irritabile offre ai pazienti poche soluzioni terapeutiche efficaci.

Il cibo, al contrario di ciò che in passato si pensava, gioca un ruolo essenziale e la maggior parte di chi soffre di questa sindrome descrive alcuni alimenti come cause della sintomatologia intestinale. E spesso anche oggi si cerca di eliminare alcuni tipi di alimenti per alleviare i disturbi. Ad esempio, dato che ultimamente il glutine e i prodotti caseari sono stati spesso indicati come i responsabili di problemi intestinali, tra cui dolori e gonfiori addominali piuttosto fastidiosi, molti cercano di

evitare pane, pasta e prodotti caseari. Così facendo, in effetti, molte persone si sentono tendenzialmente meglio e meno gonfie. Il motivo di questo però non è attribuibile all'eliminazione del glutine e dei derivati del latte ma, piuttosto, all'eliminazione dei FODMAPs presenti anch'essi nel grano e nel latte.

Purtroppo però non esiste una soluzione valida per tutti in quanto le reazioni verso il cibo cambiano da individuo a individuo.

Tuttavia, la dieta a basso contenuto di FODMAP offre sicuramente una valida alternativa terapeutica per molti pazienti, cambiando il punto di vista da

parte dei medici sul ruolo della dieta nella gestione della sindrome dell'intestino irritabile e sostituendo lo scetticismo iniziale con entusiasmo basato sull'evidenza.

Molte sono state infatti le testimonianze di pazienti tornati con notevole miglioramento dimostrando che questa dieta è una strategia di "salvataggio" destinata esclusivamente a quelli che hanno fallito tutte le altre terapie.

In particolare la presenza di FODMAPs negli alimenti è stata in grado di fare chiarezza come gonfiore, dolore e stitichezza/diarrea possano presentarsi anche in assenza di cause patologiche

(allergie a determinati cibi, intolleranze a determinati cibi o nutrienti come ad esempio al lattosio, disfunzioni organiche palesi, ...)

Grazie a questo oggi la scienza è in grado di fornire una soluzione ad alta efficacia completamente naturale; inoltre è possibile lavorare a un livello strettamente dietetico sui FODMAPs anche se serve una certa competenza e padronanza nutrizionale e gastroenterologica per farlo bene e correttamente

Questo libro nasce per fornire un aiuto concreto per permettere ai lettori di seguire tale regime alimentare e trovare

sollievo da questi disturbi che condizionano la vita sociale di chi ne è affetto.

L'acronimo è formato dai termini inglesi Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides and Polyols (oligosaccaridi, disaccaridi, monosaccaridi fermentabili e polioli) che indicano alcuni zuccheri semplici che vengono fermentati dai batteri intestinali.

La prima parte di questo libro è più teorica e ti spiegherà innanzitutto come funziona il sistema digestivo, punto essenziale per comprendere il collegamento con l'alimentazione e i

disturbi intestinali.

Successivamente troverai un'analisi delle infiammazioni e delle malattie croniche, utili per comprendere più a fondo il tuo problema.

Il terzo capitolo ti fornirà le basi per comprendere la logica di un'alimentazione a basso contenuto di FODMAP e il suo processo applicativo. Verrai infatti introdotto passo dopo passo nelle fasi della dieta, comprenderai i suoi benefici e imparerai a conoscere meglio gli alimenti, come i FODMAPs influiscono sul sistema digestivo.

Gli studi scientifici a supporto della dieta FODMAPs non sono molti e sono tutti stati eseguiti su piccoli gruppi di pazienti e per periodi di tempo brevi. Tuttavia, l'evidenza scientifica ha portato a concludere che tale regime alimentare si può consigliare solo a pazienti determinati a risolvere il corteo sintomatologico gastrointestinale che li assilla, ma solo sotto supervisione di un dietista esperto per evitare diete restrittive fai-da-te che a lungo andare potrebbero causare danni al tuo organismo.

Ecco che dopo una prima fase di

restrizione, effettuerai delle sfide in cui tenterai di reintrodurre i FODMAP nella tua dieta in base ai risultati ottenuti. Questo porterà alla fine a una dieta modificata e personalizzata a lungo termine, reintegrando gli alimenti precedentemente eliminati in base alla tua tolleranza verso determinati cibi.

Alla fine del libro c'è poi un'ampia sezione di domande frequenti con molte preziose risposte ai comuni problemi incontrati dalla fase di reintroduzione.

Ci auguriamo quindi che potrai trovare in queste pagine dei consigli utili per trovare l'armonia intestinale, oltre che a migliorare il tuo rapporto con il cibo. Se

alla fine del percorso i risultati saranno efficaci come crediamo, avrai sicuramente una vita sociale più soddisfacente e ti sentirai anche più in forma fisicamente. Ricorda infatti che la salute parte proprio dall'intestino!

CAPITOLO 1

Un'alta percentuale della popolazione soffre di disturbi funzionali intestinali di natura cronica che arrivano, a causa della loro persistenza e intensità, a compromettere la qualità della vita in campo sociale, lavorativo e affettivo.

Tra questi disturbi, quello più comunemente diagnosticato è la Sindrome dell'Intestino Irritabile (SII). Poiché non è possibile identificare una causa ben definita attraverso gli esami medici, la diagnosi della SII si basa su una serie di sintomi quali dolori

addominali, gonfiore e alterazioni dell'alvo. In aggiunta, i fattori ambientali e lo stile di vita associati a stress psicologico e tensioni possono anch'essi favorire la comparsa dei sintomi.

In effetti, una delle ragioni per cui i disturbi addominali cronici sono particolarmente problematici è perché si può impiegare molto tempo per trovare la causa esatta del problema (anni se non si è ben guidati), giungere cioè alla corretta diagnosi. I problemi sono essenzialmente due:

gli stessi disturbi addominali possono avere molte cause diverse. Comprendere quella giusta non è facile

Molta disinformazione

Spesso le persone si domandano se non siano *alcuni cibi in sé* a causare problemi cronici come gonfiore, dolore e stitichezza/diarrea. Così si prova ad eliminare ad esempio latte o pizza o determinate verdure, etc...

E per alcune persone questo effettivamente ha un risultato significativo.

Ma come mai allora alcuni cibi che per alcune persone sono spesso associati a disturbi non causano problemi in altre persone?

Questo porta a pensare che la spiegazione vada allora ricercata non

semplicemente nei singoli cibi ma nel modo in cui essi interagiscono con noi: ecco che allora occorre chiedersi se la causa dei disturbi vada cercata in allergie e intolleranze individuali.

Le persone associano all'alimentazione l'aggravamento o la comparsa dei sintomi e modificano la loro dieta eliminando determinati cibi. L'attenzione rivolta agli alimenti come fattori possibili dei disturbi gastrointestinali ha portato quindi a un incremento di studi scientifici recenti, i quali si sono concentrati in modo particolare su alcune molecole presenti in varie categorie di alimenti. Secondo gli studi,

infatti, queste molecole peggiorerebbero la sintomatologia dei pazienti affetti da SII.

Queste sostanze vengono indicate attraverso l'acronimo inglese FODMAP che sta per “*Fermentable oligo-, di-, mono- saccharides and polyols*”, ossia “oligosaccaridi, disaccaridi e monosaccaridi fermentabili e polioli”. Si tratta di molecole di carboidrati molto piccole e attive che vengono scarsamente assorbite nel piccolo intestino e velocemente fermentabili dalla flora intestinale, per cui in persone con una più alta sensibilità intestinale, esse creano i disturbi riconducibili alla SII.

Prima di affrontare nello specifico quali sono gli alimenti che contengono FODMAP e come funziona un programma alimentare a basso contenuto di queste molecole, dobbiamo prima comprendere come è strutturato l'apparato gastrointestinale e come funziona il processo digestivo.

L'apparato digerente e l'assorbimento dei cibi

Come saprai, la digestione comprende l'insieme dei processi meccanici e biochimici in cui gli alimenti introdotti sono trasformati in sostanze nutritive in grado di essere assimilate.

Nell'uomo l'apparato digerente è suddiviso nei canali alimentari quali la bocca, faringe, epiglottide, esofago, e negli organi coinvolti nel processo: stomaco, fegato, pancreas, intestino tenue (ovvero duodeno, digiuno e ileo) e

intestino crasso (cieco, colon e retto). Le varie parti dell'apparato digerente presentano una specializzazione per meglio svolgere compiti specifici.

Possiamo certamente affermare che la digestione inizia in bocca: i denti triturano i cibi e la lingua li impasta assieme a un enzima presente nella saliva chiamato *ptialina*; il cibo impastato viene definito *bolo alimentare*. Quest'ultimo passa dall'esofago allo stomaco grazie alle contrazioni peristaltiche.

Nello stomaco poi il bolo viene mescolato con il succo gastrico e trasformato in *chimo*.

Le ultime fasi del processo digestivo avviene nell'intestino tenue (o *piccolo intestino*) e coinvolgono anche il fegato e il pancreas; il fegato produce la bile e il pancreas a sua volta il succo pancreatico. Sotto l'azione degli enzimi digestivi, avviene la trasformazione dei glucidi in glucosio, dei lipidi in acidi grassi e in monogliceridi, e delle proteine in aminoacidi. L'assorbimento di questi nutrienti avviene attraverso la barriera intestinale in cui il cibo, che era stato trasformato in molecole semplici dal processo di digestione, entra nelle

cellule che rivestono l'apparato digerente. I nutrienti passano nel sangue e vengono trasportati alle cellule del corpo dove verranno utilizzati per ricavare energia e per costruire i tessuti.

La digestione termina poi nell'intestino crasso (anche *grande intestino*), un organo che misura poco meno di due metri e composto da tre parti (cieco, colon e retto). Nell'intestino crasso vengono assorbiti l'acqua, le vitamine e i sali minerali. I materiali che non vengono digeriti passano nel retto e vengono espulsi attraverso l'ano.

In questo processo, l'intestino deve anche proteggere il corpo

dall'esposizione a cose tossiche o non buone.

L'intero processo di miscelazione e spostamento dei contenuti attorno all'intestino è controllato da un complesso di nervi nella parete dell'intestino noto come sistema nervoso enterico o "cervello intestinale". Il SNE rileva ciò che sta andando nell'intestino e ne controlla la motilità (vale a dire, l'attività muscolare e il suo coordinamento).

Il cervello può influenzare sia la nostra percezione di ciò che sta accadendo nell'intestino sia l'attività del SNE.

L'interazione tra cervello e intestino è diversa per ogni individuo e può dipendere da fattori quali stato d'animo, ambiente circostante, presenza o assenza di distrazioni ed esperienze passate, nonché la sensibilità dell'intestino agli stimoli.

Le reazioni dell'intestino al cibo

Comprendere come funziona l'apparato digerente umano aiuta a capire come il cibo influenza il sistema digestivo e di conseguenza le reazioni avverse dell'intestino.

Come abbiamo visto, l'intestino, o meglio l'intero sistema digestivo, è un sistema molto complesso che influenza tutti gli altri sistemi come il sistema immunitario, il sistema nervoso e altro ancora.

Pertanto l'apparato digerente si estende in molti aspetti della nostra salute.

Ed ecco che allora prendersi cura dell'apparato digerente e introdurre cibo sano piuttosto che quello spazzatura, può significare anche la differenza tra vita e morte.

Ogni componente del sistema digestivo è influenzato da ciò che mangi quotidianamente. Proprio come con qualsiasi altro organo del corpo, le cellule degli organi dell'apparato digerente non funzionano bene senza una corretta alimentazione.

Ci sono anche batteri nell'intestino che aiutano a mantenere un intestino sano. Si chiamano batteri buoni perché promuovono il buon funzionamento del corpo. La maggior parte delle persone ha tra 300 e 500 diverse specie di batteri che vivono nel suo tratto digestivo che aiutano a migliorare la funzione del sistema immunitario, combattere l'obesità e migliorare i sintomi della depressione, tra i numerosi benefici.

Tuttavia, gli squilibri e i disturbi del sistema digestivo promuovono la produzione di batteri cattivi e le conseguenze ovviamente sono dannose.

Gli squilibri possono essere causati da un sonno insufficiente, terapie antibiotiche, alti livelli di stress, introduzione di troppi alimenti trasformati e ricchi di zuccheri. Tra i segni che indicano uno squilibrio nei microbi presenti nell'intestino, sono il mal di stomaco, improvvisi cambiamenti di peso, affaticamento costante e irritazione della pelle.

Sfortunatamente, la maggior parte della popolazione mondiale non sta mangiando abbastanza cibo nutriente, preferendo alimenti che contengono poco o nessun valore nutrizionale.

Questo stile di vita malsano e le relative

abitudini alimentari malsane possono avere un numero sorprendente di effetti negativi sul corpo. Possono spiegare la sensazione di stanchezza che potresti provare quotidianamente, la ragione di frequenti mal di testa o anche perché hai difficoltà a dormire.

Tuttavia, le conseguenze potenzialmente disastrose della cattiva alimentazione non finiscono qui. Ogni anno, gli studi mostrano che ciò che mangi può influenzare il rischio di sviluppare o prevenire diabete di tipo 2, ictus, malattie cardiovascolari, renali, obesità e altre patologie.

In questo libro, come già premesso, ci
concentreremo sulle reazioni
dell'intestino agli alimenti.
Analizziamole una per una.

Allergie vs. intolleranze alimentari

I termini *allergia alimentare*, *ipersensibilità alimentare* e *l'intolleranza alimentare* è spesso usata in modo intercambiabile ed errato. Esistono due tipi molto diversi di eventi avversi reazione al cibo:

- **Reazioni immunologiche.** Queste sono reazioni a una proteina presente nel cibo e coinvolgono il sistema immunitario. Questo tipo di reazione,

spesso chiamata allergia alimentare o ipersensibilità alimentare, è abbastanza rara (che colpisce circa una persona su cinquanta). Si tratta di risposte affidabili a cibi particolari che si verificano anche dopo aver consumato solo una piccola quantità di cibo.

- **Reazioni non immunologiche.**

Queste reazioni non coinvolgono il sistema immunitario e di solito sono indicate come intolleranze alimentari. Sono molto comuni (interessano circa una persona su cinque). I disturbi possono variare e dipendere dalla quantità consumata, dai tempi del pasto e da altri pasti

consumati in quel giorno.

Le ipersensibilità alimentari

Come menzionato, le ipersensibilità alimentari, incluse le allergie alimentari, sono reazioni immunologiche a un componente specifico di un alimento (chiamato allergene). I sintomi includono orticaria, asma, naso che cola e gonfiore in bocca. Nei casi più gravi questi allergeni mettono il paziente in pericolo di vita, a causa di una reazione chiamata anafilassi, in cui il sistema circolatorio crolla. Oppure le persone con allergie alimentari possono manifestare sintomi intestinali, ma di

solito sono minori rispetto agli altri sintomi.

Gli alimenti che di solito causano queste reazioni sono molluschi, uova, pesce, latte, noci e arachidi, semi, soia, grano, segale, orzo e avena. Nel caso di allergie, il corpo reagisce al primo contatto con l'allergene presente in quel cibo, si ha la **formazione di anticorpi specifici, chiamati immunoglobuline E (IgE)**, che hanno il compito di difendere l'organismo da ciò che quest'ultimo riconosce come estraneo.

In seguito della reazione fra l'alimento "allergenico" e l'anticorpo, si libera

l'**istamina** principale responsabile dei sintomi caratteristici di tutte le reazioni allergiche come prurito o difficoltà respiratorie. Questi sintomi possono essere molto gravi e mettere in pericolo il paziente, manifestandosi dopo pochi minuti dall'ingestione dell'allergene.

Le **intolleranze alimentari** sono invece il fattore scatenante più comune dei sintomi intestinali, ma possono anche causare altri sintomi, come mal di testa e fatica. La dieta a basso contenuto di FODMAPs è una valida alleata per tutte le persone che soffrono dei Disturbi dell'Intestino Irritabile. Ho scritto questo libro per aiutarti a comprendere appieno

questo stile alimentare e poterti aiutare così a comprendere a cosa sono dovuti i tuoi disturbi e come alleviarli.

Spesso però l'intolleranza è confusa con l'allergia in quanto i sintomi sono simili (orticaria, diarrea, vomito..) ma si differenzia per alcune caratteristiche:

- non coinvolge il sistema immunitario,
- può essere associata a componenti presenti negli alimenti o a sostanze contenute nell'alimento,
- può derivare da caratteristiche metaboliche della persona che di conseguenza non può introdurre certi alimenti (es. il deficit di lattasi nel caso dell'intolleranza al lattosio),
- la severità delle manifestazioni

patologiche dipende dalla quantità di alimento assunta.

- Infine, a differenza dell'allergia, **l'intolleranza non è una condizione irreversibile, può persistere solo per alcuni mesi/periodi.**

La Sindrome dell'Intestino Irritabile (SII)

La sindrome dell'intestino irritabile (SII) fa parte di un gruppo di disturbi gastrointestinali funzionali cronici che colpiscono insieme circa una persona su cinque. Con il termine funzionale intendiamo disturbi nella funzione dell'intestino ma senza la presenza di caratteristiche fisiche identificabili, come ulcere, infiammazione, ispessimento dei tessuti, grumi e protuberanze o esami del sangue alterati. La diagnosi di disturbi funzionali, si

basa sui tipi di sintomi e il loro contesto, ad esempio per quanto tempo e quando si verificano. La maggior parte delle persone con allergie alimentari non manifesta SII. L'ipersensibilità alimentare può essere alla base ma i sintomi sono più facilmente scatenati da un'intolleranza alimentare.

Come viene diagnosticata?

Chi soffre di SII può manifestare una vasta serie di sintomi, tra cui sono comuni il dolore addominale, gonfiore, alterazione dell'alvo, bruciore di stomaco, nausea, e così via.

Nello specifico, visto che la diagnosi si basa sulla sintomatologia, ricordiamo che il gonfiore è definito come la

sensazione di aumento della pressione nell'addome, mentre la distensione è un cambiamento misurabile nella circonferenza dell'addome. Gonfiore e distensione in genere aumentano per chi soffre di SII durante il giorno e dopo mangiato. Distensione e gonfiore possono essere sperimentati contemporaneamente o separatamente.

Inoltre, quantità eccessive di liquido e gas nell'intestino sono la causa più comune di distensione, in particolare quando la distensione e il gonfiore varia in gravità durante il giorno. Quanto liquido viene trattenuto nell'intestino e quanto gas viene prodotto dipende in gran parte da quale cibo viene mangiato.

Alcuni dei sintomi citati hanno origine nella parte superiore dell'apparato digerente (esofago e stomaco) mentre altri hanno origine nell'intestino. Altri sintomi percepiti includono flatulenza, senso di evacuazione incompleta, addome rumoroso (i rumori sono chiamati borborigmi) e dolore nel retto. Anche la stanchezza è frequente e la sua intensità di solito dipende da quella dei sintomi intestinali. Alcune persone accusano dolori muscolari, mentre altre sperimentano una "vescica irritabile" (frequenza urinaria e urgenza).

Questa sindrome viene diagnosticata in

presenza di questi sintomi per almeno sei mesi, accusandoli spesso tutti insieme. È importante precisare che il medico investigherà sui sintomi che manifesti e, nel caso in cui i sintomi sono iniziati dopo i cinquant'anni o se c'è sangue nelle feci, febbre, perdita di peso di oltre cinque chilogrammi, disturbi che ti svegliano di notte, o una forte storia familiare di cancro del colon-retto farà degli esami più approfonditi (esami del sangue, colonscopia ecc) concentrandosi su altre cause, in quanto questi ultimi sintomi non fanno parte della SII.

Quali sono le cause?

La SII è un disturbo multifattoriale ma la causa vera è ancora sconosciuta: diverse ipotesi sono state avanzate per spiegare una correlazione con la sintomatologia. Tra queste, citiamo: ereditarietà e genetica, alterazioni della motilità e della sensibilità viscerale, alterazioni della flora batterica (disbiosi) intestinale, infezioni intestinali, stress e fattori psicologici e componenti della dieta.

- **Fattori genetici.** Sappiamo da uno studio effettuato su gruppi di

famiglie provenienti dagli Stati Uniti che esiste un'associazione significativa tra l'aver parenti di primo grado affetti da SII e l'insorgenza di tale sindrome.

- **Infezioni intestinali:** la manifestazione della SII in seguito a episodi di gastroenterite batterica è stato più volte documentato. Alcuni di questi episodi sono risultati correlati all'ingestione di agenti patogeni tramite l'alimentazione.
- **Stress e altri fattori psicologici.** Questi possono influenzare il sistema nervoso enterico alterando il modo

in cui i segnali nervosi provengono dall'intestino, quindi trasmessi e interpretati dal cervello e dal midollo spinale. I legami tra il cervello e il SNE sono chiamati collettivamente l'asse cervello-intestino;

- **Disbiosi intestinale:** alcuni studi hanno dimostrato la presenza di cambiamenti qualitativi nella flora microbica intestinale in pazienti affetti da SII, per cui questi possono portare alla proliferazione di specie batteriche che producono più gas e acidi grassi a catena corta e che provocano uno stato infiammatorio

della mucosa intestinale con conseguente aumento della sua permeabilità e l'innesco di reazioni immuni e infiammazione.

- **Alterazioni della motilità gastrointestinale:** la SII presenta specifici cambiamenti della funzionalità motoria del piccolo e grande intestino. Nel colon le feci procedono fino all'evacuazione, attraverso un susseguirsi di onde lente che regolano il ritmo di contrazione delle cellule muscolari. L'alterata motilità nella SII si manifesta con una variazione della frequenza di contrazione della muscolatura.

Data la correlazione degli alimenti con la SII, rimane da chiedersi perché non tutti soffrono di SII. L'intestino di ognuno ha una diversa combinazione di batteri e alcuni batteri sono fermentatori vigorosi, mentre altri producono meno gas.

Inoltre, i disturbi dipendono dalla sensibilità viscerale del nostro intestino. Questa è più pronunciata in alcune persone. La sensazione di gonfiore dipende da come il nostro SNE è sintonizzato e quale grado di distensione si verifica prima di provare disagio.

Altra questione è quanto bene la nostra parete addominale può muovere il gas una volta formato e quanto questa può distendersi. Di solito, quando viene introdotto molto gas nell'intestino, questo continua il transito intestinale fino a quando non viene espulso come flatulenza. In alcune persone con SII, tuttavia, il gas rimane semplicemente nell'intestino, causando una maggiore distensione.

Inoltre, le persone con SII, la distensione intestinale può portare alla contrazione e, quindi, all'appiattimento del diaframma, che provoca una distensione più evidente e maggiore

sconforto.

Le malattie infiammatorie intestinali croniche

Alcune persone che manifestano sintomi simili alla SII soffrono di una **malattia infiammatoria intestinale (IBD)**. A differenza della SII e altri disturbi intestinali funzionali, si tratta di una malattia in cui l'intestino diventa infiammato cronicamente. Ciò può causare diarrea con possibili sanguinamenti, dolore addominale, stanchezza e molti altri sintomi.

Le IBD comprendono il **morbo di Crohn**

(che può colpire qualsiasi parte dell'intestino) e la **colite ulcerosa** (che colpisce solo l'intestino crasso).

Le cause di queste condizioni non sono note e il trattamento è diretto al controllo dell'infiammazione. Il cambiamento dietetico gioca in genere solo un ruolo molto piccolo in questo aspetto del trattamento. Si ipotizza che si tratti di una reazione immunologica che può instaurarsi per un'alterata interazione tra fattori genetici propri dell'individuo e fattori ambientali.

Le persone affette IBD la cui infiammazione intestinale è ben controllata, ma i cui sintomi continuano, possono anche trovare la dieta a basso

contenuto di FODMAPs uno strumento utile per alleviare questi disturbi.

CAPITOLO 2

Nel capitolo precedente abbiamo analizzato la digestione e i disturbi intestinali, soffermandoci in particolare su quello più diffuso, ovvero la SII.

Le tre modalità più comuni per trattare la SII sono: dieta, farmaci, terapie psicologiche contro ansia e stress, oltre ad alcune altre terapie quali ad esempio probiotici. I probiotici sono batteri viventi e attivi, contenuti in determinati alimenti o integratori ed in numero sufficiente per esercitare un effetto positivo sulla salute dell'intestino.

Prima di provare qualsiasi terapia farmacologica con conseguenti effetti collaterali o integratori, ti consigliamo sempre di consultare il medico per una corretta diagnosi.

Anche per quanto riguarda l'aspetto dietetico, è importante verificare che una dieta troppo limitante e duratura non crei dei meccanismi psicologici dannosi per il paziente.

Le persone con SII (sindrome intestino irritabile) spesso sanno che determinati alimenti scatenano i sintomi e si domandano cosa dovrebbero fare e soprattutto cosa non dovrebbero

mangiare. È stato dimostrato che il cambiamento dietetico è il modo principale per evitare l'insorgenza dei disturbi. Sfortunatamente, non è sempre facile per una persona riconoscere correttamente il cibo o gli alimenti incriminati, in quanto **non è il contenuto di un singolo cibo ma il contenuto totale di FODMAP consumato nel pasto** a determinare la comparsa o meno dei sintomi.

Infatti, più tipi di FODMAPs sono generalmente presenti in ogni pasto e poiché tutti causano distensione allo stesso modo una volta che raggiungono l'intestino tenue e il colon inferiori, i loro effetti sono cumulativi.

La dieta a basso contenuto di FODMAP ha dimostrato di funzionare per il trattamento dei sintomi della SII sia a breve che a lungo termine.

Ma vediamo meglio nel dettaglio cosa sono i FODMAPs.

Cosa sono i FODMAPs?

Alcuni componenti del cibo causano la distensione dell'intestino assorbendo più fluido e generando rapidamente gas quando sono fermentati dai batteri intestinali. La soluzione è determinare quali carboidrati sono i principali responsabili della produzione di gas nell'intestino e limitarli. Ma quali sono i carboidrati incriminati per questi disturbi?

Nel capitolo precedente, a questi zuccheri è stato assegnato l'acronimo

FODMAP, che significa:

- Fermentabile: rapidamente scomposto dai batteri nell'intestino;
- Oligosaccaridi: fruttani e galatto-oligosaccaridi (GOS);
- Disaccaridi: lattosio
- Monosaccaridi: fruttosio
- Polioli: sorbitolo, mannitolo, maltitolo, xilitolo, polidestrosio e isomalto.

Sono quindi dei **carboidrati** che in soggetti predisposti, creano **disturbi intestinali** riconosciuti come **Sindrome dell'Intestino Irritabile (SII)**. Queste molecole sono difficilmente assorbibili e/o digeribili nel piccolo intestino, per

svariati motivi (lenti meccanismi di trasporto, ridotta attività o mancanza di alcuni enzimi ecc.), e questo fa sì che essi fermentino nella flora batterica con conseguente produzione di gas.

I FODMAPs sono anche osmoticamente attivi, il che significa che possono attingere acqua nel tuo intestino e causare così diarrea.

I FODMAP hanno delle caratteristiche in comune:

- Come abbiamo menzionato, essi hanno un assorbimento lento per cui rimangono nell'intestino senza

essere assorbiti ;

- Sono molecole molto piccole che provocano uno squilibrio dei fluidi, attirando molta acqua nel tratto gastrointestinale e provocando contratture muscolari.
- Se le molecole non vengono assorbite dall'intestino tenue, continuano il viaggio verso l'intestino crasso. I batteri che vivono lì vedono queste molecole da utilizzare come carburante e rapidamente le scompongono, producendo idrogeno, anidride carbonica e gas metano.
- La velocità di fermentazione è diversa a seconda della catena molecolare: gli oligosaccaridi e gli

zuccheri semplici a catena corta vengono fatti fermentare molto rapidamente rispetto ai polisaccaridi.

Quante volte hai pensato che un alimento sia stato la causa dei vostri sintomi gastrointestinali e invece altre volte lo avete consumato senza problemi. La maggior parte dei pazienti riferisce spesso di non comprendere come mai l'alimento che una volta ha provocato i sintomi, dando luogo a gonfiore e diarrea, altre volte non ha causato nessun problema.

Questo dipende proprio dal modo in cui

si comportano i FODMAPs all'interno del nostro corpo.

Come abbiamo visto in precedenza, i FODMAPs causano problemi di irritazione intestinale, e provocano sintomi correlati a diversi fattori come:

Gruppo di FODMAPs consumato;

Quantità consumata;

Altri alimenti consumati in concomitanza;

Altri alimenti consumati nelle ore precedenti;

Caratteristiche specifiche dell'individuo;

Nel caso di allergie i sintomi si scatenano nel momento in cui si entra a contatto con la sostanza allergizzante,

anche in piccole quantità e indipendentemente da fattori che abbiamo visto nel caso del colon irritato.

Esaminiamo ora i FODMAP uno per uno.

Lattosio. Si tratta di un disaccaride che viene scomposto nelle sue due particelle di glucosio e galattosio per merito dell'*enzima lattasi*. Questo enzima è presente nell'orletto dei villi intestinali ma, in caso di deficit di questo enzima, il lattosio non scisso è fermentato dalla flora batterica con conseguente produzione di acidi grassi a catena corta

e gas come idrogeno, metano e anidride carbonica. I sintomi sono crampi addominali, gonfiore, flatulenza e diarrea.

Il lattosio è presente nel latte, formaggi freschi, gelati e alimenti additivati di lattosio tipo prosciutto cotto.

Fruttosio. È un monosaccaride considerato tra i fattori scatenanti la SII. Esso è presente nel miele, nella frutta e nello sciroppo di mais. Nel cibo lo si trova sia libero sia legato al glucosio a formare saccarosio, il comune zucchero da cucina. L'intestino manca di un enzima addetto alla digestione e al trasporto del fruttosio. Il suo assorbimento è più efficiente in presenza

del glucosio. Ecco che allora il malassorbimento del fruttosio è più comune quando esso viene assunto da solo anziché insieme al glucosio. Il fruttosio da solo, infatti, causa una maggiore presenza d'acqua nell'intestino con conseguente aumento della fluidità e del transito del contenuto intestinale. Come avviene per il lattosio, anche per il fruttosio avviene la fermentazione.

I **fruttani** sono piccoli polimeri di fruttosio presenti come forme di deposito nei cereali, in alcuni frutti e in molti vegetali: cipolla, aglio, carciofi. Il nostro intestino non ha gli enzimi per la digestione di questi composti che quindi

diventano substrato per processi di fermentazione da parte dei batteri di ileo e colon. A essere mal tollerati dall'intestino sono in particolare i fruttani a basso grado di polimerizzazione.

La polimerizzazione è la trasformazione di molecole semplici, in una molecola complessa di grandi dimensioni, detta polimero, con proprietà chimiche e fisiche molto diverse dalle molecole iniziali.

I fruttani si trovano soprattutto nel grano, quindi le maggiori fonti sono il pane, la pasta, i crackers, biscotti e i cereali da colazione. Inoltre, sono presenti anche in

molti vegetali come aglio, porri, cipolla, carciofi, asparagi, radici di cicoria.

In generale tutti i FODMAPs contribuiscono ai sintomi della SII, ma la loro quantità dipende dalla dieta a cui si è più esposti nelle varie parti del mondo. In Europa occidentale ad esempio, fruttosio e fruttani sono quelli maggiormente presenti.

I **galattani** sono polimeri del lattosio molto abbondanti nei legumi, come lenticchie e fagioli in altri alimenti principali nelle diete vegetariane e vegane, come cavolo e cavoletti di bruxelles.

I **polioli** sono zuccheri, tra i quali ricordiamo il sorbitolo, maltitolo e xilitolo, scarsamente assorbiti nel tenue e soggetti a fermentazione spesso dipendente dalla quantità consumata. Sono presenti in frutta come mele, albicocche, ciliegie, pere, pesche, susine, prugne, anguria, avocado; in verdura come cavolfiori e funghi; in dolcificanti come sorbitolo, mannitolo, xilitolo, isomalto e si trovano in moltissimi alimenti “senza zucchero” (es. gomme da masticare, caramelle sugar-free, yogurt magri alla frutta, dolci ipocalorici, biscotti ipocalorici).

Per concludere questa analisi va precisato come un certo numero di test sui singoli FODMAPs, soprattutto test effettuati con lattosio, fruttosio e sorbitolo hanno provocato sintomi quali gonfiore, dolore, nausea e alterazione del transito intestinale in molte persone, ma soprattutto in individui affetti da SII.

In particolare, il test più comune applicato dai medici a coloro che accusano questi sintomi di difficile interpretazione è il **Breath test** o “**test del respiro**” all'idrogeno e metano. Si tratta di un esame diagnostico non invasivo che si effettua soffiando su un tubicino dopo l'ingestione di un

lattulosio, uno zucchero sintetico, per valutare l'eventuale malassorbimento o mancata digestione degli zuccheri.

Cenni storici sulla dieta a basso contenuto di FODMAPs

Come hai avuto modo di capire, negli anni sono emerse numerose evidenze che l'ingestione di certi carboidrati a catena corta, come il lattosio, fruttosio e sorbitolo, fruttani e galatto oligosaccaridi, induce i sintomi tipici della Sindrome dell'intestino irritabile. Per molto tempo ai pazienti è stato raccomandato di evitare questi alimenti in situazioni di eccessiva flatulenza e gonfiore. Tuttavia, i cibi erano in

elenchi senza alcun collegamento di componenti comuni e come semplici ipotesi. Di conseguenza, i consigli dietetici relativi a tali alimenti erano casuali e senza struttura.

Ecco che successivamente i progressi scientifici e tecnologici hanno fatto sì che ricercatori riconoscessero i componenti di determinati cibi come responsabili dei disturbi e furono così indotti a testare *diete a basso contenuto di FODMAPs* (oramai definita anche in Italia *Dieta low-FODMAP*). Inizialmente essa è stata sviluppata da un team di ricercatori all'Università Monash a Melbourne in Australia. I due ricercatori che hanno creato queste

regime alimentare sono stati Peter Gibson e Sue Shepherd.

In particolare, dopo aver creato una forma di successo di dieta per malassorbimento del fruttosio nel 1999 nella sua pratica dietetica privata, Sue Shepherd è diventata un membro del gruppo di ricerca che ha sviluppato la dieta a basso contenuto di FODMAP. La sua ricerca di dottorato e altri studi in cui è stata coinvolta hanno dimostrato che i FODMAPs possono scatenare i sintomi della SII e, a sua volta, limitare i FODMAPs nella dieta si rivela essere efficace.

La prima pubblicazione della ricerca risale al 2005. Da allora, i dati scientifici sull'efficacia del metodo si sono accumulati, inducendo un numero sempre maggiore di gastroenterologi e di nutrizionisti/dietisti in tutto il mondo a utilizzare il loro approccio.

L'acronimo per descrivere questi carboidrati a catena corta fu creato in quanto era necessario un termine collettivo che li racchiudesse tutti con l'idea di zuccheri ad ampio spettro.

A chi è consigliata la dieta a basso contenuto di FODMAP?

Occorre innanzitutto precisare che questo tipo di dieta è basata sulla restrizione temporanea e sulla successiva graduale reintroduzione di alimenti (specialmente vegetali) ricchi di carboidrati fermentabili a catena corta. Lo scopo, dopo aver visto nella dieta una riduzione dei disturbi, è quello di determinare quali cibi, in quali quantità e con quale frequenza di consumo, siano in grado di scatenare i sintomi.

Gli esperti concordano che essa è utile nel trattamento del colon irritato, del morbo di Crohn, della colite ulcerosa e di altre patologie che colpiscono il colon in modo cronico o ricorrente.

Ricorda però che l'obiettivo di questa dieta non è di curare ma di dare sollievo ai sintomi di cui soffri. Serve per tamponare la situazione in acuto. Per cui non aiuta a perdere peso, questo è un effetto secondario dovuto alla riduzione del gonfiore e del dolore addominale.

Ecco che allora questa dieta non è adatta a tutti, in quanto la lista degli alimenti da

eliminare, in un primo momento e da reintrodurre in maniera limitata in un secondo momento, non genera sempre gli stessi effetti, con la stessa intensità in tutte le persone. In più si tratta di una dieta molto restrittiva e monotona e potrebbe a lungo andare portare a delle carenze nutrizionali. Per tale motivo, in genere la si segue per circa un mese, tempo nel quale, di solito, il paziente ha significativi miglioramenti della sintomatologia in particolare per dolore e gonfiore addominale.

Diversamente da altri approcci alimentari che eliminano solo una parte degli alimenti, nella dieta a basso contenuto di FODMAPs si applica la

contemporanea restrizione di tutti gli alimenti che possono creare problemi in quei soggetti sofferenti di intestino irritabile. Al paziente viene quindi tolta la convinzione di essere intollerante a quel determinato cibo poiché non si tratta di intolleranza ma di malassorbimento. Perciò **non si devono bandire per sempre i cibi eliminati** ma questi possono, con le dovute accortezze, e anche questo è molto soggettivo, essere reintrodotti nelle giuste quantità.

Facciamo infine chiarezza su un altro punto: molti hanno la convinzione che la low-Fodmap sia una dieta a basso

contenuto di glutine per chi soffre di una non proprio definita “intolleranza” a questa proteina, senza però essere affetto con certezza da celiachia. L’ipersensibilità ai fodmaps e la **celiachia** sono due cose diverse anche se i sintomi e le reazioni a certi cibi possono essere simili.

Anche se è vero che frumento, orzo e segale sono evitati nella dieta FODMAPs, la motivazione non dipende dal fatto che questi cereali contengono glutine, bensì fruttani (oligosaccaridi) che raggiungono l’intestino non digeriti e una volta fermentati dai batteri provocano i sintomi della sindrome del colon irritabile in soggetti predisposti.

Infatti nella dieta FODMAPs l'avena e derivati sono permessi mentre il loro contenuto di glutine è proibito in caso di celiachia, per la quale il trattamento terapeutico richiede sempre la supervisione da parte di specialisti.

I benefici

Riduzione dei sintomi intestinali e trattamento contro altre malattie infiammatorie

Gli individui che sperimentano la sindrome dell'intestino irritabile in maniera cronica hanno riscontrato effetti collaterali invalidanti per la vita sociale, in quanto il gonfiore, il tormento allo stomaco, il reflusso, il bisogno frequente del bagno, può rovinare cene e feste, inducendo il soggetto a rimanere in casa.

A questo proposito è stata provata l'evidenza che in oltre il 75% delle persone ha beneficiato della dieta a basso contenuto di FODMAPs. Si sono visti in queste persone decisi miglioramenti con significativa riduzione del gonfiore e una migliore digestione correlata a una maggiore rilassatezza viscerale e minore distensione dello stomaco. In più, dopo la fase di reintroduzione, questa dieta spesso permette di alzare la **soglia di tolleranza** nei confronti di cibi scatenanti.

Inoltre, in uno studio effettuato su 52

pazienti con malattia di Crohn e 20 pazienti con colite ulcerosa che hanno seguito questa dieta a basso contenuto di FODMAP per un periodo di tempo stabilito, si sono riportati risultati molto efficaci.

Vita progressivamente più gradevole

Alleviando la SII dalla propria routine alimentare si può vivere senza paura di sintomi imbarazzanti del disagio. Si tratta di una migliore qualità di vita e di benessere fisico che percepirai in te stesso!

Una dieta a basso contenuto di FODMAP migliora i livelli di istamina

Uno studio del 2017 ha rilevato che la

dieta a basso contenuto di FODMAP migliora i marker di attivazione del sistema immunitario, più specificamente dell'istamina. L'istamina è una molecola di segnalazione nell'intestino - che è importante per avvisare il sistema immunitario quando c'è un materiale problematico introdotto nel corpo.

In particolare, i pazienti con colon irritato o malattie infiammatorie croniche intestinali di solito hanno un sistema immunitario intestinale iperattivo. Pertanto, la dieta a basso contenuto di FODMAP elimina temporaneamente i batteri intestinali e questo potrebbe essere accolto dal

sistema immunitario con conseguente miglioramento dei sintomi.

Ricorda però che uno stile di vita sano è il trattamento principale della SII. È essenziale **evitare situazioni di stress o imparare a gestirlo, evitare di mangiare in fretta o con nervosismo, praticare attività fisica periodica.**

Questi sono i principi di un trattamento completo per il suo completo beneficio. È anche importante evitare indumenti stretti nella zona addominale, effettuare una dieta sana senza alcool, caffè, cibi industriali, ultra-elaborati o troppo ricchi di cereali integrali difficili da digerire.

CAPITOLO 3

Come funziona la dieta a basso contenuto di FODMAP?

A differenza di tante altre diete, è importante precisare che le restrizioni della dieta a basso contenuto di FODMAPs sono temporanee e possono durare anche solo poche settimane. Alcuni alimenti che contengono FODMAPs come i fruttani sono effettivamente utili per i nostri batteri intestinali. Quindi, eliminare totalmente

FODMAPs per mesi può causare più problemi di quanti ne risolve.

Invece, inizia eliminando gli alimenti ricchi di FODMAPs e segui la dieta il meglio che puoi per un breve periodo (2-8 settimane) e quindi consulta un nutrizionista o il medico per valutare gli effetti che ha avuto sui sintomi del colon irritabile.

Non continuare la dieta per mesi e mesi senza fare controlli sull'evoluzione. È importante verificare con un professionista dopo circa 8 settimane dall'inizio della dieta per assicurarsi che sta funzionando e che è nutrizionalmente adeguata.

Dopo il periodo iniziale di una dieta più rigorosa a basso contenuto di FODMAP, il tuo nutrizionista sarà in grado di aiutarti a identificare quali sono i FODMAPs più problematici per il tuo corpo. Sarai in grado di reintrodurre i FODMAPs nella tua dieta lentamente e dovrai moderare solo l'assunzione di quelli cui il tuo intestino è più sensibile.

Pertanto, è importante evitare di iniziare questa dieta da soli senza alcuna guida professionale. Sebbene questo libro sia pieno di informazioni sulla dieta a basso contenuto di FODMAP, sindrome dell'intestino irritabile e ricette che puoi

usare, non è una soluzione adatta a tutti i problemi intestinali.

Dunque, vediamo quali sono le fasi di questa dieta. Sono essenzialmente tre:

ELIMINAZIONE

Questa fase della dieta può durare da 3 a 8 settimane e dipende da come reagisce il corpo alla rigorosa rimozione di alimenti ricchi di FODMAP dalla dieta. Questi alimenti dovrebbero quindi essere sostituiti con alternative a basso contenuto FODMAPs.

Ricorda che più ti atterrai con attenzione al programma, senza sgarrare, più velocemente si otterranno dei risultati. Probabilmente noterai miglioramenti già dalla prima settimana, ma è importante

ritrovare un benessere intestinale duraturo prima di passare alla fase successiva, ossia quella dell'identificazione degli alimenti problematici.

La prima fase dunque prevede di eliminare completamente dalla propria dieta tutti gli alimenti ad alto contenuto di FODMAPs e limitare quelli a contenuto medio, perché è l'effetto combinato dei FODMAPs che provoca i sintomi.

Ricorda che anche l'alcool e la caffeina devono essere evitati durante questo periodo. Nonostante non siano ricchi di FODMAPs, entrambi tendono a irritare

l'intestino e causare riacutizzazioni dei sintomi del colon irritato.

Prima di questa fase di esclusione, ribadiamo che è opportuno eseguire dei breath test per analizzare la presenza di un malassorbimento di fruttosio e lattosio. I risultati potrebbero rendere la dieta meno restrittiva se i test confermano che il fruttosio e/o il lattosio contenuti nei FODMAPs sono ben tollerati.

Inoltre, ti consigliamo di preparare il cibo a casa durante i giorni della Fase di Eliminazione, così da controllare al 100% la composizione di tutto ciò che

mangerai e limiterai la probabilità di assumere carboidrati FODMAPs.

In queste settimane è fondamentale ridurre al minimo il consumo di prodotti industriali preparati ma se prevedi di consumarne alcuni, controlla attentamente le etichette ed evita la presenza di ingredienti FODMAPs come quelli della lista che segue:

Grano, segale, orzo, kamut e farro.

Estratto di radice di cicoria o altri prebiotici come inulina.

Fruttooligosaccaridi / FOS.

Fruttosio, fruttosio cristallino, sciroppo di mais ad alto fruttosio.

Sorbitolo, mannitolo, isomalto, xilitolo,

maltitolo

Polidestrosio, idrolizzato di amido idrogenato.

Melassa.

Succo di frutta concentrato.

D'altro canto, a volte, ci sono alcuni ingredienti che potranno metterti dei dubbi nella possibilità di consumarli durante la Fase di Eliminazione. Il seguente elenco contiene altri ingredienti consentiti vista dell'assenza o basso contenuto in carboidrati FODMAPs:

Amido o amido di mais

Amido modificato

Amido resistente

Amido di frumento

Maltodestrina

Carragenina

Gomma guar

Xantano

REINTRODUZIONE

Una volta terminata la fase di eliminazione, potrai quindi reintrodurre gradualmente gli alimenti ad alto contenuto di FODMAP che erano stati precedentemente eliminati dalla dieta. Si prevede il reinserimento di un alimento alla volta ogni 3-5 giorni.

I sintomi del paziente devono essere

monitorati per vedere con quale di questi alimenti ad alto contenuto di FODMAP si innesca una riacutizzazione della SII. Questo passaggio è importante per riconoscere i tipi di FODMAP elevati che puoi tollerare e in quali quantità.

In questa fase puoi anche reintrodurre alcol e caffeina. La maggior parte delle persone impiega dalle 6 alle 8 settimane per completare la fase di reintroduzione.

MANTENIMENTO

In questa fase, il paziente ritorna a mangiare il più normale possibile ed elimina o limita solo gli alimenti che

causano irritazione al colon. A questo punto infatti, dovresti avere identificato gli alimenti responsabili dei disturbi e hai la libertà di personalizzare la dieta in modo da poterla mantenere a lungo termine.

Ora è importante pianificare una dieta bilanciata e nutriente da seguire, anche in base al tuo stile di vita. Con il tempo potrai anche riprovare a consumare altri cibi che appartengono ad un gruppo che aveva causato sintomi precedentemente.

Cosa mangiare nella fase di eliminazione

Come abbiamo spiegato, nel capitolo precedente, FODMAP sta per oligosaccaridi, disaccaridi, monosaccaridi fermentabili e polioli. Pertanto, per aderire alle regole di questa dieta e ottenere i benefici, tutto ciò che devi fare è identificare questi tipi di cibi ed evitarli per un periodo.

Gli zuccheri fermentabili vengono facilmente scomposti e fermentati rapidamente dai batteri nell'intestino crasso. Questi carboidrati a catena corta non sono necessariamente dannosi di per sé, anche perché forniscono nutrimento ai batteri necessari e che sono presenti nell'intestino. Il problema sorge quando

i batteri si nutrono di carboidrati e li convertono in gas.

Quali alimenti evitare

Frutta - Mele, albicocche, more, pompelmi, nettarine, pesche, pere, prugne, melograni e anguria.

Cereali - Orzo, cuscus, farro, segale, semola e grano.

Alimenti che contengono lattosio: latte, crema pasticcera, gelato, margarina, formaggio a pasta molle (ricotta e fiocchi di latte) yogurt (normale e greco).

Sostituti lattiero-caseari: latte di avena

(tuttavia, 1/8 di una porzione è considerato a basso contenuto di FODMAP) e latte di soia.

Legumi - Fagioli, piselli, ceci, lenticchie, ceci, lenticchie, soia e piselli.

Dolcificanti - Zucchero da tavola, agave, sciroppo di mais ad alto fruttosio, isomalto, maltitolo, mannitolo e melassa.

Verdure - Carciofi, asparagi, barbabietole, cavoletti di Bruxelles, cavolfiori, sedano, aglio, porri, funghi, cipolle, scalogno e taccole

Gli aliment sicuri

Frutta - Avocado (limitato a 1/8 del totale), banana, mirtillo, melone, uva, melone di melata, kiwi, limone, lime, olive, arancia, papaia, piantaggine, ananas, lampone e fragola.

Dolcificanti -zucchero di canna, sciroppo d'acero e zucchero a velo

Latticini e alternative: latte di mandorle, latte di cocco (limitato a 1/2 tazza di porzioni), latte di canapa, latte di riso, alcuni formaggi come brie, camembert, mozzarella, parmigiano e prodotti senza lattosio come latte senza lattosio, gelato

e yogurt, formaggi cremosi (tipo Philadelphia o robiola) (2 cucchiaini); formaggi caprini (30 g); formaggi stagionati (28 g), cheddar, edam, emmental, feta, fontina, gorgonzola, gruviera, pecorino.

Verdure - Rucola, germogli di bambù, peperoni, broccoli (limitati), carote, cavolo, mais (limitato a mezza pannocchia), melanzane, finocchi, fagiolini, lattuga, prezzemolo, patate, spinaci, zucca, pomodoro, rapa e zucchine.

Cereali: riso, avena, prodotti senza glutine e quinoa.

Noci, mandorle (limite di 10), nocciole

(limite di 10),

Semi: cumino, zucca, sesamo e girasole.

Carni: manzo, pollo, uova, pesce, agnello, maiale e tacchino.

Frutti di mare - Granchio, aragosta, salmone, tonno e gamberi

Le regole della fase di reintroduzione

Ci sono delle regole nella fase di reintroduzione: inizia con piccole quantità e poi gradualmente aumenta per evitare effetti negativi.

Il primo gruppo da testare ad esempio sono i polioli. La maggior parte delle persone sceglie di provare un avocado o delle albicocche (che contengono sorbitolo). La quantità consigliata è 1/2 di avocado o 2 albicocche fresche - se si verificano sintomi fermarsi e

attendere fino a quando non si è liberi dai sintomi prima di riprovare o provare un nuovo alimento.

Dopo l'avocado / albicocca, prova un po' di funghi e, se tollerato, prova il cavolfiore. Puoi ad esempio il seguente ordine di reintroduzione:

GRUPPO FODMAP

POLIOLI 1a settimana (**sorbitolo**)

1/4
pe

2
m
sc

2a settimana (**manitolo**)

1/4
m

1/4

	ch
LATTOSIO (3a settimana)	1/ yc
FRUTTOSIO (4a settimana)	1/
FRUTTANI (tranne la cipolla)	
5a settimana	2 d'
6a settimana FRUTTANI (solo cipolla)	50
GALACTO-OLIGOSACCARIDI	

(7a settimana)

1/
fa

Tuttavia, l'ordine di reinserimento dei FODMAP non è importante, ma è cruciale accertarsi che gli alimenti utilizzati per il test contengano un solo tipo di FODMAP. Per fare un esempio: la pesca gialla è ottima per verificare la propria sensibilità al sorbitolo, mentre la nettarina (pesca noce) e la pesca bianca non lo sono perché contengono anche fruttani.

Come noterai dalla tabella, dedicheremo un'intera settimana alla cipolla: dal momento che tale alimento riveste un ruolo molto importante nella cucina di tutte le culture, è essenziale determinare

il tuo personale livello di tolleranza.

Punti chiave nel reintrodurre gli alimenti

- Prova solo un tipo FODMAP alla volta.
- Testa un gruppo FODMAP alla settimana.
- Laddove possibile, scegli un alimento che contenga principalmente un tipo di FODMAP.
- Scegli la quantità corrispondente a quella che consumi di solito.
Inizia prima con una porzione più piccola se hai dubbi, per poi aumentare se non ti ha provocato sintomi.
- Mangia l'alimento appartenente a

quel gruppo di FODMAP almeno due volte durante la settimana di prova, a meno che non si presenti la reazione avversa al primo tentativo; in quel caso fermati.

- Se non si manifestano sintomi
 - aumenta la gamma di alimenti che contengono il FODMAP che stai testando e valuta la risposta,
 - oppure mantieni la stessa quantità e tipo di cibo che hai testato e passa alla prossima sfida provando gruppo FODMAP successivo.
- Se manifesti sintomi

- Evita il cibo sospetto e attendi che i sintomi passino, quindi riduci la metà della dose e prova ancora,
- oppure prova un altro alimento all'interno dello stesso gruppo FODMAP per confermare che è uno di quelli incriminati,
- oppure se supponi che questo tipo di FODMAP sia un problema per te limitalo,
- la dose di FODMAP è fondamentale: se si verificano sintomi, prova la metà della quantità e ripeti, ma aspetta fino a quando i sintomi non saranno scomparsi prima di farlo.

Considera di nuovo di riprovare
in futuro poiché la sensibilità
potrebbe cambiare nel tempo.

CAPITOLO 4

Alcuni miti da sfatare

Nell'epoca di internet, delle informazioni condivise e di facile accesso e reperibilità, la difficoltà maggiore è quella di decidere se le informazioni sono veritiere o meno, se sono fondate su evidenza, oppure se sono miti o semplicemente l'opinione di qualcuno.

Sicuramente il modo per avere la certezza sul fondamento delle informazioni, è quello di basarsi su

articoli pubblicati su riviste famose e sugli studi scientifici.

L'intenzione nella scrittura di questo libro è proprio quella di accedere a queste fonti e presentarti i risultati scientifici più importanti ed aggiornati.

Di seguito vi proponiamo alcuni miti legati al cibo e alla SII, sfatati dalle evidenze scientifiche più aggiornate.

Più fibre... oppure no?

Capita spesso di leggere blogs o di trovare pazienti che hanno cambiato diversi specialisti, provando varie terapie alimentari a base di grandi

quantità di fibre ma senza successo.

Le ultime ricerche mostrano proprio il contrario, infatti solo il 9% delle persone che seguono una dieta a base di fibra migliorano i sintomi della SII.

La fibra è senz'altro un elemento importante nella nostra alimentazione, proprio perché agisce sia sul transito sia nel metabolismo dei batteri intestinali. Questi batteri si nutrono di fibra per produrre sostanze benefiche all'organismo come acidi grassi a catena corta, nutrimento per le cellule della parete intestinale e molto altro.

Pertanto, introdurre fibre è essenziale in tutti i tipi di alimentazione.

Tuttavia, per chi soffre di colon irritato ed in individui sensibili è proprio la fibra che può causare i sintomi tipici come nel caso dei FODMAPs.

Per le persone che soffrono di sindrome dell'intestino irritabile, gli studi scientifici hanno dimostrato infatti che il consumo eccessivo di fibre non migliora i tipici sintomi gastrointestinali, quali gonfiore addominale, dolore, diarrea o costipazione.

La raccomandazione generale è usare integratori a base di fibre solo se necessario e, in caso, la fibra dovrà

essere non fermentabile (cioè senza FODMAPs). Ad esempio, la fibra da utilizzare, se sei sensibile ai FODMAPs, sono gli integratori contenenti metilcellulosa, ma è possibile ovviare anche con alternative di alimenti ricchi in fibra alimentare che non contengono FODMAPs, come riso integrale, crusca di riso o mais, polenta o farina d'avena, crusca di avena, patate con la pelle, frutta e verdura ammessi, ecc.

Ricorda che la dose giornaliera di fibre raccomandata è di 25-30g negli adulti, superata la quale i sintomi potrebbero peggiorare e avrai anche fatto una grossa spesa inutile di integratori.

Questione latticini

Esiste una questione molto controversa sul consumo del latte e dei suoi derivati per chi soffre di colon irritato.

Come detto in precedenza, l'intolleranza al lattosio è causata da ridotti livelli dell'enzima lattasi, che ha la funzione di digerire il lattosio.

Tuttavia, la capacità di produrre lattasi è diversa per ciascun individuo, quindi non esiste un unico approccio che funzioni per tutti e con la stessa efficacia.

Inoltre, è importante precisare che i

latticini sono degli alimenti molto completi nutrizionalmente e quindi la loro eliminazione totale non sembra avere molto senso in una dieta equilibrata.

D'altra parte, gli studi hanno dimostrato che ognuno di noi ha un limite di assorbimento e di tolleranza, per cui, salvo casi estremi si può tollerare una certa quantità di lattosio e questo dipende dalla persona, dall'alimento introdotto (la quantità di lattosio varia nei fiocchi di latte o in un formaggio stagionato).

I FODMAPs danno problemi se assunti in maniera cumulativa: ad esempio il

lattosio fa male se assunto dopo una pizza con cipolla, un'insalata con carciofi e mela e il tutto accompagnato da bibite ad alto contenuto di fruttosio.

In conclusione, prima di eliminare il latte e i latticini dalla nostra dieta, sarebbe una buona idea sottoporsi al breath test per assicurarsi che siamo intolleranti e eventualmente, è importante essere a conoscenza che tutti i derivati dal latte non contengono le stesse quantità di lattosio.

Caffè, soia e aceto

Tutti siamo a conoscenza della capacità

stimolante della caffeina, che siamo abituati a consumare proprio quando abbiamo bisogno di energia, ma pochi sanno (e per questo si sorprendono) che il caffè contiene FODMAPs. Il caffè infatti contiene galattani che, accumulati in parecchie tazze al giorno, danno la stessa quantità di un piatto di fagioli!

Per quanto riguarda la soia, occorre fare attenzione ai prodotti elaborati a partire dai fagioli interi di soia, dove la quantità di galattani è significativa. Diverso è il discorso della proteina di soia, i cui prodotti non contengono invece galattani, in quanto è scartata la parte dei carboidrati.

Infine, l'aceto contiene un eccesso di fruttosio in base alla tipologia. Ad esempio, l'aceto di sidro di mele contiene molto fruttosio libero, per cui andrà assunto con moderazione. Altri tipi di aceto contengono HCFS (sciroppo di mais con molto contenuto di fruttosio), per cui le etichette dei prodotti vanno lette con molta attenzione.

Gli errori comuni

Stai seguendo la dieta a basso contenuto di FODMAP da un po', i sintomi intestinali sono migliorati e, a parte qualche sgarro, sei abbastanza rigoroso. Tuttavia capita, soprattutto la sera o dopo pranzo di avvertire qualche volta un po' di gonfiore a cui non sai dare una spiegazione.

Se hai iniziato la dieta a basso contenuto di FODMAPs solo in seguito a una diagnosi di sindrome di intestino irritabile (come ci raccomandiamo), se

non sei eccessivamente stressato e non consumi in maniera eccessiva alcol, caffeina o fumo, potresti tuttavia incappare in questi errori comuni.

1- Ignori le quantità raccomandate

Come abbiamo già avuto modo di menzionare, in questo tipo di dieta le porzioni sono un elemento essenziale. Ad esempio, un alimento che è considerato in piccole porzioni a basso contenuto di FODMAPs (come spinaci e finocchio), in dosi più grandi sono invece ad alto contenuto di FODMAPs. Non è sufficiente quindi sapere che gli spinaci sono low FODMAP, perché più di 150gr. contengono quantità elevate di oligo-fruttani.

2- Fai attenzione all'amido resistente e a troppe fibre

Il riso (e in misura minore altri cereali) cotti e lasciati raffreddare contengono grandi quantità di amido resistente, il quale viene fermentato dai nostri batteri intestinali provocando così gonfiore.

A causa della sua alta fermentazione, va limitato se soffri di intestino irritabile. Occhio quindi alle **banane non ben mature**, alle **patate** e ai **cereali in chicchi (soprattutto il riso)** che non vanno fatti raffreddare troppo.

Allo stesso modo, come abbiamo menzionato, se soffri disturbi occorre rivedere le dosi di **fibre** (solubili e insolubili) assunte. Infatti, insieme a fruttosio, lattosio e polioli anche le **fibre** sono considerate tra i carboidrati più difficili da digerire.

3- Effetto accumulo

Quando si parla FODMAPs, il cosiddetto “effetto accumulo” conta moltissimo. È una delle ragioni per cui spesso ci si sente più gonfi di sera: l’effetto dei FODMAPs ingeriti durante la giornata si accumula e fa sì che ci sentiamo più gonfi. Cosa devi fare in questi casi?

Bisogna innanzitutto capire che **non tutti i cibi classificati come low FODMAP sono uguali**: abbiamo già avuto modo di spiegare che alcuni alimenti vanno limitati più di altri. Oramai sai che i FODMAPs sono **carboidrati**, dunque quasi tutti gli alimenti che contengono carboidrati (non solo cereali, ma anche frutta fresca, frutta secca, latticini e verdura), anche quelli a basso contenuto di FODMAPs, sono fermentati nel nostro intestino. I batteri intestinali infatti si nutrono proprio di carboidrati. Questo è il motivo per cui, al contrario, le **proteine** (uova, carne, pesce) e i **grassi puri** (olio o burro chiarificato),

non contenendo carboidrati (e quindi FODMAPs), non sono potenzialmente fermentabili.

Va da sé quindi che se fai un pasto a base di soli carboidrati (cereali, frutta fresca e secca, verdura), anche se low FODMAP, avrà un carico di FODMAPS significativo rispetto a quello di un pasto che include anche **proteine** e **grassi**. Questo è per farti capire che se durante la giornata hai consumato prevalentemente carboidrati, potresti sentirti più gonfio.

4- Attenzione alle etichette

Hai acquistato prodotti “liberi da”, ma i disturbi intestinali sono riapparsi? I

FODMAPs non sono allergeni, quindi non sono in grassetto sull'etichetta o scritti sulla parte anteriore di una confezione. Tra l'altro alcuni non sono nemmeno etichettati individualmente negli ingredienti - hai mai visto la parola "aromi?"

5- Non fai abbastanza movimento

Oltre a controllare lo stress, ricorda che la la dieta è solo un elemento per alleviare i disturbi intestinali. Hai per caso focalizzato tutta la tua attenzione sulla dieta a basso contenuto di FODMAPs e ora ti stai chiedendo "perché i miei sintomi di IBS sono ancora così fuori controllo?"

Quanto ti muovi davvero? Anche se vai in palestra 3-4 volte a settimana, hai ancora bisogno di quei 30 minuti di cammino nei giorni di riposo per assicurarti che il tuo intestino possa beneficiare.

6- Pensi che i prodotti senza glutine significa sempre a basso FODMAP

La dieta a basso contenuto di FODMAP non è una dieta priva di glutine ma piuttosto una dieta che esclude elevate quantità di grano.

Tuttavia, non tutti i prodotti senza glutine sono a basso contenuto di FODMAP.

Perché? Prendi ad esempio il pane senza glutine. Alcune marche producono pane senza glutine con miele (alto FODMAP), agave (alto FODMAP), inulina (alto FODMAP), fibra di bambù (non ancora testato), melassa (alto FODMAP) e altri ingredienti.

7- Rimanere troppo a lungo nella fase di eliminazione della dieta FODMAP

Una dieta sana e varia è essenziale per mantenere in salute l'intestino, pertanto gli esperti nel campo della salute dell'apparato digerente suggeriscono che è importante **NON** rimanere a lungo sulla dieta a basso contenuto di FODMAP. Se rimani a dieta, potresti perdere cibi sani e gruppi alimentari in

grado di proteggere la tua salute e mantenere equilibrata la flora intestinale.

Alcuni FODMAPs sono prebiotici e probiotici in natura (buoni per il nostro intestino). I prebiotici possono favorire la crescita di batteri buoni nell'intestino e non è consigliato limitare le fibre prebiotiche a lungo termine.

Mantenendo la dieta a basso contenuto di FODMAPs a lungo termine puoi anche compromettere l'assunzione di fibre, calcio e vitamine del gruppo B

CAPITOLO 5

Domande frequenti

Dopo aver analizzato in che cosa consiste, quali sono le fasi della dieta a basso contenuto di FODMAPs, in questa sezione daremo delle linee guida rispondendo alle domande frequenti che potrebbero insorgere.

Arrivato a questo punto, avrai già compreso che non si tratta di una dieta a vita, ma si tratta di seguire la fase di eliminazione degli alimenti ad alto contenuto di FODMAP solo per il tempo

necessario ad alleviare i sintomi, per un periodo che va solitamente da 3 a 8 settimane per non compromettere la flora batterica. Si raccomanda poi di reintrodurre i cibi tollerati nelle quantità appropriate. È possibile che molte persone tornino alla loro dieta usuale, con la sola accortezza di evitare grandi quantità di pochi alimenti ad alto contenuto di FODMAP.

Ricorda inoltre che questa dieta costituisce un grande cambiamento per te in termini di alimentazione e abitudini d'acquisto. Pertanto, è importante diventare attivamente consapevoli degli alimenti che si stanno mangiando e soprattutto consapevoli degli ingredienti

scritti sulle etichette per sapere esattamente quali ingredienti stai inserendo nel tuo corpo.

Tieni presente che le informazioni relative ai FODMAPs sulle etichette degli alimenti possono essere difficili da trovare e che quindi dovresti fare una ricerca più oculata in modo da poter ottenere il massimo da questa dieta.

Una buona idea è quella di iniziare a tenere un diario alimentare, non certo per contare le calorie ma elencare gli ingredienti che hai mangiato in un giorno. Oltre a questo, ti suggerisco di inserire nel diario anche alcune frasi su

come ti sei sentito subito dopo ogni pasto a basso contenuto di FODMAP che hai mangiato ed eventuali sintomi nei due giorni successivi.

Farlo ogni giorno ti aiuterà meglio a tenere traccia quali alimenti riesci a tollerare e quali alimenti, anche alcuni alimenti a basso contenuto di FODMAPs devi eliminare dalla tua dieta per il momento. Infine, prova a registrare altri fattori che potrebbero contribuire ai sintomi intestinali. Se sei molto stressato nella tua vita o se sei nel ciclo mestruale, scrivilo così non attribuisce erroneamente tutti i tuoi sintomi agli alimenti che stai mangiando.

Vediamo ora quali sono i dubbi e le domande frequenti riguardo a questa dieta:

Quanta frutta è consentita e in quali momenti della giornata?

È possibile mangiare la frutta durante i pasti o tra i pasti, come preferisci. A ogni pasto o spuntino, limitati a una sola porzione di frutta consentita. Prestando attenzione alle quantità e lasciando passare 2 o 3 ore tra ogni assunzione, non dovresti accusare disturbi.

Quali tipi di carni e di pesce sono consigliati? E per quanto riguarda i

grassi?

Tutte le carni e tutti i tipi di pesce sono permessi, poiché non contengono zucchero, e quindi nessun FODMAP. Fai attenzione però che non abbiamo salse di aglio o cipolla.

Grassi e oli non contengono FODMAP, né alimenti proteici a base animale, come anche le uova. Tuttavia, gli alimenti proteici a base vegetale come i legumi contengono FODMAPs e potrebbe essere necessario limitare l'assunzione di questi alimenti.

Se sono vegetariano quali fibre vegetali posso consumare? E se sono

vegano?

Seguire l'approccio FODMAP senza introdurre la carne è piuttosto complicato poiché i legumi, che sono parte fondamentale dell'alimentazione vegetariana, contengono i GOS (galattosil-oligosaccaridi) e i fruttani.

Occorre quindi eliminarli o limitarne la quantità, a seconda del tipo di legume. Puoi consumare senza problemi circa 1/4 di tazza o 45 g di lenticchie o di ceci in scatola, ben risciacquati, perché contengono meno FODMAP rispetto a quelli secchi.

Potete inoltre mangiare: tofu e tempeh,

quinoa, uova, frutta secca (tranne i pistacchi e gli anacardi) e limitatamente anche semi (come quelli di girasole), formaggi stagionati (come il Parmigiano) e latte senza lattosio.

Se soffro di diabete la dieta FODMAP è indicata per me?

Sì, certo. D'altronde, molte delle regole di questa dieta corrispondono a quelle raccomandate alle persone diabetiche. Ad esempio, si richiede mangiare regolarmente pasti più leggeri e ben distribuiti nell'arco delle ventiquattro ore, e limitare il consumo di alimenti preconfezionati. Nei menù proposti dalla prima alla terza settimana, la suddivisione degli zuccheri nel corso

della giornata e allo stesso modo la ripartizione tra zuccheri, proteine e lipidi a ogni pasto, sono stati pensati anche per chi soffre di diabete.

Sono celiaco. L'approccio FODMAP è adatto a me?

Ci potrebbero essere delle persone che non solo soffrono di intestino irritabile, ma sono anche intolleranti al glutine o hanno la celiachia; in tal caso, il glutine è un ulteriore problema.

Il punto che accomuna la dieta senza glutine e la dieta low FODMAP è che entrambe evitano cibi contenenti frumento, orzo, segale.

Ovviamente si possono consumare paste senza glutine, tuttavia bisogna fare attenzione ad altri prodotti senza glutine (biscotti, crackers, tortellini, ravioli ecc.) i quali spesso contengono ingredienti appartenenti ai FODMAPs e nella dieta low FODMAP si cerca di mantenere un consumo di cibi con basso contenuto di FODMAPs.

La differenza principale è che il glutine è una proteina mentre i sintomi del colon irritabile sono dovuti a certi carboidrati. Quando si consuma cibo con glutine e questo porta un disturbo, non significa che la causa sia il glutine. Significa, che il cibo consumato aveva anche un'alta

componente di FODMAP che ha attivato la reazione. Per esempio, il grano ha oligo-fruttani e GOS, e sono questi le cause dei sintomi della SII, non il glutine presente nel grano.

Sebbene il colon irritabile e la celiachia hanno alcuni sintomi in comune, il primo coinvolge principalmente l'intestino crasso o colon. Quando il cibo con alto contenuto di FODMAP passa attraverso il colon di un soggetto predisposto all'irritazione, questo diventa "irritabile" sfociando nei disturbi che conosciamo. Fortunatamente non causa danni all'intestino.

La celiachia invece è una malattia

autoimmune, che colpisce soprattutto l'intestino tenue. Quando una persona che è celiaca ingerisce cibo contenente glutine, questo provoca un attacco da parte del sistema immunitario che porta a danneggiare l'intestino tenue.

In conclusione, possiamo dire che la dieta senza glutine è assolutamente necessaria per i celiaci, mentre la dieta low FODMAP è per coloro che soffrono di intestino irritabile. Prodotti senza glutine possono essere consumati da chi soffre di SII, solo quando gli ingredienti sono low FODMAP. Ad esempio, se soffri della SII, ma non di celiachia, puoi consumare senza alcun problema i

fiocchi d'avena, ma non mele, miele o legumi, che non contengono glutine.

L'approccio FODMAP può aiutarmi a dimagrire?

L'alimentazione a basso contenuto di FODMAP non ha l'obiettivo di far perdere peso, ma se soffri di gas in eccesso può aiutarti a riavere la «pancia piatta» grazie alla scomparsa del gonfiore. È possibile che consumando meno alimenti preconfezionati perderai peso, ma non è assicurato.

Se escludo molte fibre, finirò per soffrire di stitichezza?

Quando si cambiano le proprie abitudini alimentari, c'è sempre un rischio di

stetichezza, ma se seguirai le linee guida e le ricette qui proposte assumerai abbastanza fibre per non soffrirne. Non dimenticare inoltre di bere abbastanza acqua e di fare attività fisica per facilitare il transito intestinale.

Come si leggono le etichette per non fare errori?

È importante leggere con attenzione le etichette per assicurarti che il prodotto abbia un basso contenuto di FODMAP. Come già spiegato in precedenza, l'approccio FODMAP si basa su delle quantità tollerabili, e non sulla presenza o l'assenza di un dato alimento. Poiché gli ingredienti compaiono sulle etichette

per ordine d'importanza e di peso, controlla la posizione relativa ai FODMAP o di un alimento ricco di FODMAP nell'elenco.

Se, per esempio, trovi «fruttosio» in cima alla lista degli ingredienti di un pane senza glutine, meglio non comprarlo. Se invece si trova in decima posizione, significa quasi certamente che questo pane non contiene molto fruttosio, e che quindi puoi prenderlo.

La cottura può cambiare il contenuto finale di FODMAP negli alimenti?

No. La quantità di FODMAP generalmente non si altera dopo la cottura.

È davvero necessario evitare la cipolla e l'aglio?

La cipolla è uno dei principali responsabili dei sintomi della SII poiché è ricca di fruttani ed è parte essenziale in cucina. È quindi necessario bandirla del tutto durante la fase di eliminazione, anche in minime quantità. Bisogna evitare anche i suoi «simili», come il porro, lo scalogno e la parte bianca dei cipollotti. Si deve anche escludere tutto ciò che potrebbe contenerne: per esempio, i brodi, le minestre e le salse già pronte.

Per quanto riguarda l'utilizzo della

cipolla, del porro, dello scalogno e simili, non c'è purtroppo una soluzione definitiva, poiché non vanno soltanto eliminati come ingredienti, ma occorre anche assicurarsi che non siano presenti nei prodotti che acquistiamo abitualmente, come per esempio nelle miscele di spezie, nei brodi, nelle salse, nelle marinade eccetera. Quando usi la cipolla per cucinare, una grande parte dei FODMAP va a finire nella tua preparazione. Non basta quindi togliere la cipolla a fine cottura.

Per ritrovare un po' il sapore della cipolla, si può utilizzare la parte verde dei cipollotti e l'erba cipollina, aggiunte a fine cottura.. Anche l'aglio contiene

fruttani, ma se proprio lo vuoi mettere, suggeriamo di insaporire per un minuto l'olio facendovi rosolare uno spicchio intero. In questo modo potrai utilizzare l'olio aromatizzato, ma senza l'aglio.

Come posso adattare le mie ricette?

Per seguire la dieta a basso contenuto di FODMAP, è necessario apportare dei cambiamenti importanti in cucina, ma l'alternativa può essere altrettanto gustosa. Innanzitutto occorre sostituire aglio e cipolla con le erbe aromatiche e le spezie per insaporire i piatti salati, con il vantaggio anche di poter ridurre la quantità di sale e quindi di diminuire il rischio cardiovascolare.

Oltre a seguire le indicazioni sopra menzionate riguardanti cipolla e aglio, puoi anche aggiungere ai tuoi piatti un poco di assafetida, una spezia indiana con un sapore simile a quello della cipolla e volendo, anche i giovani germogli di cipolla danno molto gusto. È meglio però verificare la tua tolleranza.

Un'altra alternativa che suggeriamo è rimpiazzare la cipolla con delle piccole quantità di finocchio, essendo anch'esso aromatico.

Come faccio a mangiare al ristorante?
Durante la fase di eliminazione è

preferibile non mangiare al ristorante. Più avanti, avrai sufficiente familiarità con l'approccio FODMAP da scegliere i piatti giusti al ristorante: basterà portare un promemoria degli alimenti permessi e degli alimenti da evitare. Molti ristoranti ormai offrono dei menù senza glutine, occorre solo spiegare al cameriere che vuoi un pasto senza glutine, e in più senza aglio né cipolla.

Ecco una selezione delle portate a basso contenuto di FODMAP nelle differenti cucine del mondo.

ITALIANO: Pasta senza glutine alla carbonara o con pesto (senz'aglio)

Carne, pollo o pesce alla griglia con polenta e verdure grigliate o bollite

Pizza senza glutine con salsa al pomodoro e ingredienti a basso contenuto di FODMAP

Insalata di tonno, prosciutto.

CINESE: *Riso fritto e piatti a base di spaghetti di riso, senza aglio né cipolla*

GIAPPONESE: *Sushi e sashimi, evitando gli ingredienti ad alto contenuto di FODMAP (per esempio: avocado, asparagi). Evitare la tempura che contiene grano.*

MESSICANO: *Chips, nachos e*

tortillas di mais

Tacos di bue o pollo

Tamales (mais cotto al vapore)

Evitare i fagioli e la guacamole per via dell'avocado

Comunque sia, anche se capitasse una piccola deviazione dalla dieta e avvertirai dei sintomi, puoi sempre sempre riprendere la strada giusta.

Che fare se l'approccio FODMAP non funziona per me?

Questo approccio solitamente funziona nel 75% dei casi. Per il restante 25%, i risultati sono modesti o nulli. Talvolta ciò può essere dovuto a una scorretta osservazione della dieta (vedi paragrafo

errori comuni), ma è anche possibile che alimenti diversi dai FODMAP siano responsabili. Tenere un diario alimentare può essere prezioso per aiutare a scoprire quali cibi siano i incriminati.

Consigliamo inoltre alle persone che soffrono della SII, ma non hanno ottenuto risultati soddisfacenti con l'approccio FODMAP, di lavorare sulla loro ansia, adottando delle buone pratiche di rilassamento.

Una “lista FODMAP” è davvero sufficiente?

Conoscere quali alimenti contengano più

o meno FODMAP non è tuttavia sufficiente a dare a chi soffre di “intestino irritabile” una soluzione definitiva. Come spiegato, il *fai da te* dà pochi risultati spesso non bilanciati dal punto di vista nutrizionale ed è per questo che il paziente si rivolge a specialisti e dietisti per ottenere una dieta personalizzata e bilanciata.

Sono molti gli aspetti da tenere in considerazione sulla condizione della persona, sulla sua storia medica passata e attuale: negli anni si è rivelato soddisfacente un metodo che sottopone il paziente a dei test/questionari sui quali poi gli esperti riescono a programmare su misura la dieta.

Come posso bilanciare l'assunzione di glucosio e fruttosio?

Se devi evitare il fruttosio in eccesso, il consumo di glucosio contemporaneamente al fruttosio potrebbe ridurre la gravità dei tuoi sintomi. Dovresti essere consapevole, tuttavia, che questa strategia non è raccomandata.

Quanto glucosio devi consumare in concomitanza al fruttosio dipende dalla quantità di cibo che stai mangiando e da quali altri alimenti hai consumato di recente allo stesso tempo. Il modo migliore è fare tentativi ed errori per

stabilire la quantità di glucosio necessaria per non soffrire Sintomi di colon irritabile durante il consumo di un alimento che ha un eccesso di fruttosio. Tuttavia, è improbabile che questa strategia aiuti quando si consumano contemporaneamente alimenti con eccesso di fruttosio e altre FODMAPS.

Tutti gli alimenti ammessi e da evitare

DA EVITARE	DA LIMITA
<ul style="list-style-type: none">• Anguria• Pesche• Fichi• Ciliegie• Mango• Prugna	<ul style="list-style-type: none">• Cocco• Melograno• Avocado

- **More**
- **Albicocche**
- **Pere**
- **Mele**

- **Asparagi**
- **Cavolfiore**
- **Carciofi**
- **Aglione**
- **Cipolla**
- **Funghi**

- **Orzo**

- **Patate dolci**
- **Barbabietola**
- **Sedano**
- **Mais in scatola**
- **Cavolo**
- **Broccoli**

- **Galette di ma**

- **Farro e derivati**
- **Segale**
- **Grano**
- **Kamut**

- **Corn Flakes**
- **Amaranto**

- **Latte**
- **Yogurt**

- **Ricotta**

- **Anacardi**
- **Pistacchi**
- **Datteri**

- **Mandorle**
- **Nocciole**
- **Uvetta**

- **Fichi secchi**
- **Bacche di Goji**

- **Legumi**

- **Fagioli bianchi in scatola**
- **Lenticchie Borlotti**
- **Ceci in scatola**

- **Succhi di frutta**
- **Tisana al finocchio**
- **Camomilla**

- **Thè Nero**
- **Succo di arancia**
- **Acqua di cocco**

- **Sciroppo Fruttosio/Glucosio**
- **Miele**
- **Sciroppo d'Agave**
- **Dolcificanti in -olo (esempio Xilitolo)**

- **Cioccolata al latte/bianca**

- **Hummus**
- **Ketchup**
- **Tzatziki**

- **Aceto balsamico**

Conclusioni

Voglio innanzitutto ringraziarti per aver letto questo libro. Non è facile e ci vuole davvero coraggio da parte tua fare questo primo passo per riprendere le redini della tua vita e della tua routine quotidiana.

Leggendo queste pagine avrai certamente compreso che la dieta a basso contenuto di FODMAP non è una dieta "per sempre". In effetti, se seguirai correttamente le linee guida, è possibile che tu possa tornare a mangiare i tuoi alimenti preferiti nel giro di poche settimane!

Questo libro ti vuole aiutare a prendere familiarità e ad affrontare tutte e tre le fasi della dieta

correttamente e come iniziare a reintegrare nuovamente gli ingredienti a più alto contenuto di FODMAP nella dieta, in modo da poter essere sicuro di alleviare i sintomi intestinali.

Come già menzionato nel corso del libro, la tua salute digestiva non dovrebbe controllare il tuo standard di vita. Né dovrebbe controllare la qualità della tua vita.

Dovresti essere in grado di vivere la tua vita al massimo senza preoccuparti dei

sintomi dell'intestino irritabile. Dovresti poter vivere ogni giorno senza soffrire di sintomi inabilitanti che divorano la tua energia e il tuo buon umore, senza soffrire di dolori e fastidi quotidiani.

La dieta a basso contenuto di FODMAP può metterti sulla strada giusta per assumere il controllo della tua salute digestiva e liberarti dalle catene di Sindrome dell'Intestino Irritabile.

Spero sinceramente che tu abbia acquisito preziose informazioni su come questa dieta può funzionare per te e come puoi adottarla nella tua vita con la minima fatica possibile.

Successivamente, tutto ciò che devi fare

è metterti al lavoro. Può essere difficile, soprattutto all'inizio quando si eliminano gli alimenti che conosci e che ami dalla tua dieta, ma so che puoi farcela! Abbi la stessa fiducia in te stesso. I vantaggi sono sicuramente qualcosa per cui vale la pena tentare se significa stare meglio.

In secondo luogo, questo libro ha una grande varietà di ricette che avrai molte opzioni per i pasti e gli spuntini dal sapore così delizioso che ti dimenticherai di essere a dieta. Ogni ricetta ha una descrizione, un elenco di ciò di cui avrai bisogno, istruzioni su come preparare il pasto e alcuni consigli per lo shopping a basso contenuto di

FODMAP, in modo da ottenere sempre i migliori ingredienti per il tuo intestino. Tutti i pasti in questo libro ti aiuteranno anche a mantenere una buona alimentazione mentre sei a dieta.

Buona fortuna con il tuo viaggio a basso FODMAP e sentiti libero di lasciare una recensione su Amazon, dicendomi di più su come questa dieta ti ha aiutato!

RICETTE

Cambiare la propria dieta non è mai facile, anche quando si è molto motivati, poiché le abitudini agiscono sempre come un grande ostacolo per il cambiamento. In particolare, quando si inizia una dieta a basso contenuto di FODMAPs, c'è l'ulteriore sfida di doversele cavare con le liste di cibi permessi e di quelli sconsigliati.

A differenza da altre diete alla moda, lo scopo è trovare una soluzione concreta per gestire meglio i sintomi. All'inizio

può sembrare molto tecnica e complicata, perché numerosi alimenti vanno evitati e questo comporta una certa rigidità nella scelta degli alimenti da comprare e nei pasti da preparare. Tuttavia, con il giusto abbinamento, è possibile non solo diminuire i sintomi correlati alla SII, ma anche godere di nuovo del cibo. Ecco le ricette a basso contenuto di FODMAP che abbiamo scelto per te... sono così appetitose che non vedrai l'ora di provarle!

Si precisa per chiarezza che nelle ricette che seguono, i valori nutrizionali si intendono corrispondenti ai valori medi per porzione.

Colazioni

Banana bread

Porzioni: 2 persone

Difficoltà: Semplice

Tempo **di**
preparazione: 1 h

Calorie
Grassi
Proteine
Carboidrati
Fibre
Zuccheri

Ingredienti:

- 70 g nocciole
- 300 g farina di riso integrale
- 65 g amido di mais
(maizena)
- 2 cucchiaini di bicarbonato
- ¼ cucchiaino di sale
- ½ cucchiaino di cannella
- 4 cucchiai olio extravergine
d'oliva
- 85 ml sciroppo d'acero

- 3 banane
- 1 cucchiaino succo di limone

Preparazione:

- 1- Preriscaldare il forno a 180°C dopo aver unto leggermente una teglia quadrata di 23 cm di lato.
- 2- Preparare il **sostituto dell'uovo**. Si prepara con: 2 cucchiaini di semi di lino e 170 ml di acqua. Si devono

macinare i semi, metterli in una ciotola, aggiungere acqua e attendere 5 minuti.

3- Macinare bene metà delle nocciole e tritare e l'altra metà. Mettere le prime in una terrina. Aggiungerci la farina di riso, la maizena, il bicarbonato, il sale e la cannella. Mescolare bene.

4- In un altro recipiente, mettere l'olio e lo sciroppo d'acero. Versare il sostituto

dell'uovo, le banane schiacciate e il succo di limone. Amalgamare bene e poi incorporare le due preparazioni nell'altra terrina mescolando fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungere le nocciole macinate finemente.

5- Versare il composto nella teglia e infornare. Cuocere per 45 minuti circa.

- 5- Verificare la cottura con l'aiuto uno stuzzicadenti fino a quando, estraendolo, si presenta asciutto e pulito.
- 7- Tirare fuori dal forno e lasciare raffreddare almeno per 30 minuti prima di togliere il «bread» dalla teglia. Lasciarlo raffreddare per almeno altri 30 minuti prima di servire.

Mini crêpes con Matcha

Porzioni: 2 persone

Difficoltà: Semplice

Tempo

di

preparazione: 10 minuti

Calorie
Grassi
Proteine
Carboidrati

Ingredienti

- 1/2 tazza / 50 gr. Farina di riso
- 1/2 tazza / 50 gr. fecola di patate
- 1 cucchiaino di polvere di matcha (té verde originario dalla Cina e utilizzato come spezia o colorante)
- 2 uova

- 1 tazza / 200 ml di latte di mandorle

Preparazione:

- 1- In una ciotola importante aggiungere la farina, la fecola di patate e il matcha e mescolare.
- 2- Includere le uova e sbattere fino a quando non tutto amalgamato.

- 3- Versare gradualmente il latte vegetale mentre si batte.
- 4- Lasciare riposare almeno 15 minuti.
- 5- Versare con un cucchiaino un po' di pastella in un piatto antiaderente caldo.
- 5- Cuocere a fuoco medio per 2-4 minuti e capovolgere.

7- Cuocere per un altro momento e posare in un piatto.

Frittata dolce alle mandorle e fragole

Porzioni: 2 persone

Difficoltà: Semplice

Tempo **di**

preparazione: 20 minuti

Calorie
Grassi
Proteine
Carboidrati
Zuccheri

Ingredienti:

- 2 - tazze 250 grammi di fragole
- 3 cucchiaini di zucchero di cocco, diviso
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 6 – uova
- 1/4 - tazza 40 grammi di farina di mandorle

- 1 cucchiaino di olio di cocco
- 1/4 - tazza 60 grammi di ricotta, opzionale
- Una manciata di mandorle, triturate
- 1 cucchiaino di semi di papavero

Preparazione:

1. Tagliare una parte delle fragole e metterle in una

ciotola.

2. Tagliare il resto delle fragole al centro e cospargere 1 cucchiaino di zucchero di cocco sopra le fragole. Metti da parte le fragole divise fino alla fine.
3. Aggiungere la vaniglia, uova, 2 cucchiaini di zucchero di cocco e farina di mandorle in una ciotola.
4. Battere vigorosamente fino a quando le uova sono

abbastanza morbide.

5. Ammorbidire l'olio di cocco in una padella tonda o in una diversa piastra a fuoco medio.
6. Con movimenti circolari intorno all'olio liquefatto ricoprire il fondo e successivamente incorporare la miscela con l'uovo alla padella.
7. Aggiungere le fragole tagliate e successivamente la

ricotta e metà delle mandorle.

3. Usando ancora il piano cottura, riduci il calore al minimo e cuoci per circa cinque minuti o fino a quando la frittata è compatta. Continuare per altri 5 - 8 minuti.
4. Togliere dalla griglia, coprire con il resto delle mandorle, delle fragole e semi di papavero e servire

subito.

Frullato al tè verde

Porzioni: 2 persone

Difficoltà: Semplice

Tempo **di**

preparazione: 5 minuti

Calorie
Grassi
Proteine
Carboidrati
Fibre
Sodio

Ingredienti

- 2 banane mature
- 1 cucchiaino di matcha (polvere di tè verde), o più a piacere
- 4 cucchiaini di sciroppo d'acero
- 8 cucchiari di yogurt senza lattosio

- 50 cl di latte senza lattosio o di mandorla

Preparazione

1. Schiacciare la banana su un piattino
2. incorporare il matcha e metterla nel bicchiere del frullatore o del mixer da cucina.
3. Aggiungere lo sciroppo

d'acero, lo yogurt e il latte.

4. Frullare per 1 o 2 minuti ad alta velocità per ottenere un composto omogeneo.
5. Servire.

Antipasti e Insalate

Insalata di pomodori e formaggio feta

Porzioni: 2 persone

Difficoltà: Semplice

Tempo di preparazione: 10 minuti

Calorie
Grassi
Proteine
Carboidrati
Fibre
Sodio



Ingredienti

- 2 cetrioli
- 10 g di aneto, o un'altra erba aromatica (menta, coriandolo eccetera)
- 12 ravanelli
- Sale
- Pepe
- 2 cucchiaini di Salsa vinaigrette

Preparazione

1. Tagliare i cetrioli a bastoncino, scolarli bene,
2. cospargerli di sale e lasciarli spurgare per 15 minuti circa.
3. Sciacquare e asciugare bene.
4. Nel frattempo tritare l'aneto e metterlo in una ciotola.

5. Affettare i ravanelli e aggiungerli.
6. Unire anche i cetrioli.
7. Condire con un pizzico di sale, un po' di pepe e la Salsa vinaigrette.
8. Mescolare e servire.

Insalata di crescione e arance

Porzioni: 2 persone

Difficoltà: Semplice

Tempo **di**

preparazione: 10 minuti

Calorie
Grassi
Proteine
Carboidrati
Fibre
Sodio

Ingredienti

- 1 arancia
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaio di aceto
- 1 cucchiaino di senape
- Sale
- Pepe
- 1 mazzetto di crescione
- 1/2 cucchiaino di pepe rosa

(facoltativo)

Preparazione

1. Lavare e asciugare le arance e poi grattugiare la buccia.
2. Mettere la buccia grattugiata in una ciotola.
3. Aggiungervi l'olio, l'aceto e la senape.
4. Sbattere il tutto con una

forchetta.

5. Aggiungere un pizzico di sale e di pepe.
6. Lavare e asciugare il crescione e metterlo sui piatti.
7. Pelare le arance, dividere gli spicchi e disporli sui piatti.
8. Versarci sopra la salsina, guarnire con il pepe rosa (facoltativo) e servire.

Insalata di misticanza e fragole

Porzioni: 2 persone

Difficoltà: Semplice

Tempo di preparazione: 10 minuti

Calorie
Grassi
Proteine
Carboidrati
Fibre
Sodio



Ingredienti

- 100 g di misticanza
- 80 g di fragole
- 18 g di mozzarella
- 2 cucchiaini di Salsa vinaigrette
- 1/2 cucchiaino di aceto balsamico
- Sale
- pepe

Preparazione

1. Mettere la misticanza in una insalatiera dopo averla lavata e asciugata.
2. Aggiungere le fragole all'insalata dopo averle lavate e asciugate.
3. Tagliare la mozzarella a pezzetti e aggiungerla.

4. Versare la Salsa vinaigrette nell'insalatiera con l'aceto balsamico e un pizzico di sale e di pepe.
5. Mescolare bene e servire.

Peperoni arrosto e pomodori

Porzioni: 2 persone

Difficoltà: Semplice

Tempo **di**

preparazione: 15 minuti

Calorie
Grassi
Proteine
Carboidrati
Fibre
Sodio

Ingredienti

- 2 peperoni rossi o gialli
- 2 pomodori a fette
- 3 pomodori secchi
(sott'olio), tritati
- 2 filetti d'acciuga tritati
- 1,5 cucchiaini di capperi
- 12 cucchiaino di pinoli
(facoltativi)
- 6 olive nere

- 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 1/2 cucchiaino di aceto balsamico
- 1/2 cucchiaino di succo di limone
- 1/2 cucchiaino di Base di prezzemolo
- 1 cucchiaino di erba cipollina, tritata
- Sale
- pepe

Preparazione

1. Tagliare i peperoni in quattro e pulirli bene da semi e filamenti.
2. Posizionarli sulla griglia calda del barbecue girati con la pelle verso la griglia. dopo circa 5 minuti, girare i peperoni e farli cuocere ancora per 2-3 minuti

- b. In alternativa alla griglia, mettere i peperoni interi in una teglia e infornare per 30 minuti a 220°C.
- f. Dopo la cottura, disporre i peperoni in una terrina, coprirli e lasciarli raffreddare per una decina di minuti per poter staccare la pelle.
- g. Tagliarli poi a listarelle e adagiarli su un piatto da

portata.

5. Aggiungere i pomodori affettati. Scolare i pomodori secchi e le acciughe, tritarli e incorporare insieme ai capperi, ai pinoli (facoltativi) e alle olive.
7. In una tazzina, mescolare l'olio, l'aceto balsamico, il succo di limone, la Base di prezzemolo, l'erba cipollina, un pizzico di sale e di pepe.

3. Sbattere con una forchetta e versare sopra la salsa.
Servire.

Primi piatti

Pasta alla carbonara

Porzioni: 2 persone

Difficoltà: Semplice

Tempo **di**

preparazione: 10 minuti

Calorie
Grassi
Proteine
Carboidrati
Fibre
Sodio

Ingredienti

- 160 g di penne senza glutine
- 60 g di pancetta, a dadini
- 1 uovo
- Sale
- Pepe
- 15 g di burro
- 1 cucchiaio di Parmigiano grattugiato

Preparazione

1. Cuocere la pasta in acqua bollente salata.
2. Far rosolare la pancetta in una padella antiaderente. Una volta cotta, posarla su della carta assorbente per togliere un po' di grasso.
3. Rompere le uova in una terrina, con un pizzico di sale e di pepe, e sbatterle

bene con una forchetta.

4. Scolare la pasta e versarla nella terrina. Mescolare rapidamente per far cuocere le uova al contatto con la pasta.
5. Aggiungere la pancetta, il burro e il Parmigiano grattugiato. Infine servire.

Spaghetti al pesto di agrumi

Porzioni: 2 persone

Difficoltà: Semplice

Tempo

di

preparazione: 15 minuti

Calorie
Grassi
Proteine
Carboidrati
Fibre
Sodio

Ingredienti

- 5 foglie di basilico
- ½ arancia
- 23 g di mandorle
- 25 g di capperi
- 4 filetti d'acciuga
(facoltativi)
- ½ cucchiaino di succo di limone
- ½ cucchiaino di sciroppo

d'acero

- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 160 g di spaghetti senza glutine
- Sale

Preparazione

1. Lavare e asciugare le foglie di basilico o, se non sono sporche, pulirle

delicatamente con un canovaccio umido e tamponarle tra 2 fogli di carta assorbente.

2. Sbucciare l'arancia, togliere i filamenti bianchi e metterla nel frullatore insieme alle mandorle, ai capperi, alle acciughe (facoltative), alle foglie di basilico, al succo di limone e allo sciroppo d'acero.

3. Frullare fino a ottenere un

composto omogeneo. Infine aggiungere lentamente l'olio e continuare a frullare fino a ottenere una crema.

4. Mettere il pesto in un recipiente e coprire con un filo d'olio per prevenire l'ossidazione. Chiudere bene con un coperchio o della pellicola trasparente. Conservare in frigorifero fino alla consumazione.

5. Mentre si cucinano gli

spaghetti, trasferire il pesto d'agrumi in una ciotola e aggiungervi 4 o 5 cucchiainate dell'acqua di cottura della pasta.

5. Scolare gli spaghetti e rimetterli nella pentola di cottura. Condire con il pesto, mescolare bene e servire.

Spaghetti di riso e carne alla thailandese

Porzioni: 2 persone

Difficoltà: Semplice

Tempo di preparazione: 15 minuti

Calorie
Grassi
Proteine
Carboidrati
Fibre
Sodio



Ingredienti

- 1,5 cucchiaini di succo di lime
- 1 cucchiaini di salsa di pesce
- 1 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 cucchiaini di zucchero
- 1/2 peperoncino
- 200 g di controfiletto di manzo
- 60 g di spaghetti di riso

- 115 g di broccoli
- ½ carota, grattugiata
- 45 g di germi di soia
- 1 cucchiaino di menta, tritata finemente
- sale

Preparazione

Marinare la carne

1. Versare il succo di lime, la salsa di pesce, l'olio, lo

zucchero e il peperoncino in una ciotola. Mescolare bene il tutto.

2. Prendere 2 cucchiaini di questa marinata e metterli in una fondina e tenere da parte il resto.

3. Disporre la carne e girarla per cospargerla bene con la marinata. Coprire e lasciare riposare in frigorifero per un'ora.

4. Cuocere gli spaghetti e i

broccoli

5. Cuocere gli spaghetti al dente in una pentola di acqua bollente e salata. Scolarli e versarli in una terrina.
5. Cuocere i broccoli al dente in una pentola di acqua bollente e salata. Scolarli e metterli nell'insalatiera.
7. Aggiungere la carota, i germi di soia e la menta, condire con la marinata

messa da parte e mescolare.

3. Cuocere la carne sul barbecue o in una padella e tagliarla a fettine sottili. Quindi disporle nell'insalatiera.

Secondi

Hamburger di tacchino al formaggio

Porzioni: 2 persone

Difficoltà: Semplice

Tempo di preparazione: 10 minuti

Calorie
Grassi
Proteine
Carboidrati
Fibre
Sodio



Ingredienti

- ½ gambo di sedano tritato grossolanamente (35 g)
- 225 g di tacchino o pollo macinato
- ½ cucchiaio di origano
- 1 cucchiaino di senape
- Sale
- Pepe
- 20 g di gorgonzola

- 4 fette di pane senza glutine (180 g)
- 1 cucchiaino di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di ketchup (facoltativo)
- 1 cucchiaino di senape (facoltativo)

Preparazione

1. Mettere in una terrina i primi quattro ingredienti. Aggiungere sale e pepe

quanto basta.

2. Mescolare prima con una forchetta e poi con le mani.
3. Creare 4 hamburger.
4. Dividere il formaggio e posizionarlo al centro di 2 hamburger.
5. Sovrapporre gli altri 2 hamburger premendo sui bordi per chiudere bene il formaggio all'interno.
6. Cuocere in padella o griglia precedentemente oleata.

7. Dopo 5 minuti circa girare gli hamburger e cuocere ancora per altri 5 minuti, fino a cottura completa della carne.
8. Inserire ogni hamburger tra 2 fette di pane senza glutine. Servire con senape e ketchup a piacere, aggiungendo una foglia di lattuga e una fetta di pomodoro, se graditi.

Insalata caesar di pollo

Porzioni: 2 persone

Difficoltà: Semplice

Tempo **di**

preparazione: 20 minuti

Calorie
Grassi
Proteine
Carboidrati
Fibre
Sodio

Ingredienti

- 300 g di petto di pollo
- 3 cucchiaini di Olio aromatizzato all'aglio
- 2 filetti d'acciuga tritati
- 1 tuorlo
- 1 cucchiaino di senape
- 1 punta di cucchiaino di salsa Tabasco
- 1 cucchiaio di aceto

- 20 g di pancetta, a dadini
- 1/2 lattuga romana
- Sale
- Pepe
- 2 cucchiaini di Parmigiano grattugiato

Preparazione

- .. Si può cuocere il pollo sul barbecue o sul grill del forno preriscaldato.

2. Cospargere il pollo con un poco di olio, sale e pepe e cuocere per una decina di minuti, girandolo a metà cottura.
3. Quando è ben cotto e dorato posizionarlo su un tagliere e coprire con un foglio di alluminio.
4. Versare un cucchiaino di olio aromatizzato all'aglio in un pentolino a fuoco basso. Aggiungere le acciughe,

mescolando con un cucchiaino per un minuto fino a disfarle.

5. Mettere i tuorli in una ciotola, insieme alla senape, alla salsa Tabasco e all'aceto. Mescolare con forza con una forchetta e poi versare lentamente l'Olio aromatizzato all'aglio, sbattendo fino all'emulsione.
5. Aggiungere l'olio con le acciughe e condire con sale

e pepe.

7. Scaldare la pancetta in una padella antiaderente. Una volta rosolata, posarla su della carta assorbente per eliminare un po' di grasso
8. Lavare e asciugare la lattuga e metterla in una insalatiera dopo averla spezzettata.
9. Incorporare la pancetta, condire con la salsa e mescolare bene.
10. Tagliare delle fette

sottili di pollo e posizionarle
sull'insalata. Cospargere di
Parmigiano e servire.

Piccata di pollo

Porzioni: 2 persone

Difficoltà: Semplice

**Tempo di preparazione: 10
minuti**

Calorie
Grassi
Proteine
Carboidrati
Fibre
Sodio

Ingredienti

- 300 g di petto di pollo
- 2 cucchiaini di amido di mais (maizena)
- 28 g di burro
- 1/2 cucchiaino di olio d'oliva
- 2 cucchiaini di succo di limone
- 3 cucchiaini di Brodo di verdura ipoallergenico

- 1 cucchiaino di capperi
- ½ cucchiaino di prezzemolo tritato
- Sale
- Pepe

Preparazione

1. Tagliare i petti di pollo in due e aprirli per avere delle scaloppine. Batterle con un pestacarne.

2. Cospargere di sale e pepe e poi infarinare nella maizena.
3. Mettere l'olio e la metà del burro in una padella a fuoco medio-alto. Quando l'olio e il burro sono caldi, aggiungere le scaloppine, una alla volta, e cuocerle per 3 minuti a lato.
4. Toglierele quando sono pronte e metterle su un piatto al caldo nel forno, coperte da un foglio di

alluminio. Ripetere con le altre scaloppine.

5. Abbassare il fuoco a medio-basso e aggiungere nella padella il succo di limone, il Brodo di verdura e i capperi.
6. Portare a ebollizione, grattando bene il fondo con un cucchiaino per recuperare i succhi di carne accumulati. Aggiustare di sale e pepe.
7. Riposizionare le scaloppine

nella padella, coprire e cuocere per 3 minuti a fuoco basso. Togliere e adagiarle su un vassoio.

3. Aggiungere il burro restante nella padella e mescolare con forza con un cucchiaino per sciogliere i succhi e fare una salsina da versare sulle scaloppine. Cospargere il prezzemolo tritato e servire.

Uova in camicia e prosciutto

Porzioni: 2 persone

Difficoltà: Semplice

Tempo **di**

preparazione: 15 minuti

Calorie
Grassi
Proteine
Carboidrati
Fibre
Sodio

Ingredienti

- 200 g di patate
- 3 uova
- 6 cl di panna da cucina
- 5 g di aneto, tritato
- Sale
- Pepe
- 1/2 cucchiaino di olio d'oliva
- 1/2 cucchiaino di aceto bianco

- 1/2 arancia
- 15 g di burro
- 2 cucchiaini di vino bianco
- 1 cucchiaino di Cointreau, o Grand Marnier (facoltativo)
- 130 g di prosciutto affumicato, tagliato in 4 fette
- 1/2 cucchiaino di erba cipollina, tritata

Preparazione

Preparare le schiacciatine di patate

1. Portare a ebollizione le patate intere, senza sbucciarle, fino a quando diventano molto tenere (20 minuti circa). Scolarle, sbucciarle ancora calde, metterle in una terrina e schiacciarle bene.
2. In una scodella sbattere 2 uova e poi incorporarle alle patate. Aggiungere la panna

da cucina, l'aneto, un pizzico di sale e pepe.

b. Mescolare bene e poi lasciare raffreddare il tutto fino a che sia abbastanza compatto per formare due schiacciatine.

f. Scaldare l'olio a fuoco medio-alto in una padella a fondo spesso. Quindi mettere le schiacciatine e cuocere per 3-4 minuti a lato, fino a quando sono ben

dorate.

5. Metterle su un piatto e tenerle al caldo nel forno.

Preparare le uova in camicia

5. Riempire d'acqua una pentola bassa e larga. Aggiungervi l'aceto e portare a leggera ebollizione su fiamma bassa.
7. Calare nell'acqua un uovo alla volta. L'uovo è pronto dopo circa 3 minuti, quando

l'albume si sarà rappreso completamente assumendo la sua colorazione bianca (il tuorlo deve essere invece morbido al suo interno).

Tenere le uova al caldo su un piatto in forno.

Assemblare il piatto finale

3. Adagiare le schiacciatine sui piatti singoli (possibilmente caldi), metterci sopra una fetta di prosciutto e l'uovo

in cima.

Dolci e Spuntini

Popcorn casalingo

Porzioni: 2 persone

Difficoltà: Semplice

Tempo **di**
preparazione: 5 minuti

Calorie
Grassi
Proteine
Carboidrati
Fibre
Sodio

Ingredienti

- 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
- Sale
- 50 g di chicchi di mais per popcorn
- 2 cucchiaini di origano

Preparazione

1. Versare l'olio con un pizzico di sale in una terrina adatta al microonde.
2. Aggiungere i chicchi di mais e mescolare.
3. Chiudere la terrina con un coperchio da microonde.
4. Inserire nel microonde a potenza elevata per circa 3-4 minuti, finché il tempo fra uno scoppietto e l'altro del mais si riduce a 1-2 secondi.
5. Estrarre la terrina dal

microonde e cospargere con
l'origano e servire.

Kiwi e arance gratinate

Porzioni: 2 persone

Difficoltà: Semplice

Tempo

di

preparazione: 10 minuti

Calorie
Grassi
Proteine
Carboidrati
Fibre
Sodio

Ingredienti

- 1 kiwi
- 1 arancia
- 1 tuorlo
- 1 cucchiaino di vino rosso
- 1,5 cucchiaini di zucchero
- 0,5 cucchiaino di zucchero a velo

Preparazione

1. Preriscaldare il grill del forno.
2. Sbucciare e affettare i kiwi e le arance.
3. Disporre le fette su quattro piattini adatti al forno.
4. Scaldare i tuorli a bagnomaria, aggiungendo il vino, un cucchiaino d'acqua fredda e lo zucchero.
5. Posizionare il recipiente dentro la pentola con

l'acqua calda. Cuocere a fuoco molto basso, mescolando sempre e con una frusta, fino a ottenere una crema densa (5 minuti circa). Distribuire la crema sopra le fette di frutta nei quattro piattini.

5. Infornare i piattini e fare gratinare fino a che si formi una crosticina (2-3 minuti circa).

7. Spolverizzare con lo

zucchero a velo e servire subito.

