

I nostri esperti rispondono...

*Il mio medico mi ha detto che soffro di **diverticoli**. Quale terapia e quale alimentazione dovrei seguire?*

Federica – Pescara



Risponde:

Prof. Giovanni Gasbarrini

Direttore delle Scuole di Specializzazione in Medicina Interna e Gastroenterologia ed Endoscopia Digestiva – Università Cattolica. Policlinico A. Gemelli di Roma

I **diverticoli** sono estroflessioni della parete intestinale, prevalentemente del colon. Si tratta di una patologia congenita o acquisita, che può insorgere anche causa da stitichezza, per esempio.

È utile, per la salute del nostro organismo, prevenirne la loro insorgenza.

È opportuno accertarsi se la flora batterica intestinale è patologica (in questo caso si può avere una eccessiva produzione di gas). Il test meno invasivo e ben accetto ad ogni età è rappresentato dall'H2 breath test con lattulosio, parlane con il tuo medico.

Riguardo la alimentazione, occorrerebbe, in primo luogo, **ridurre il sovrappeso corporeo**, eliminando i cibi non tollerati che debbono, pertanto, essere attentamente valutati in quanto il suggerimento deve essere vario caso per caso e facendo un uso solo moderato di fibre, allo scopo di ottenere un regolare transito intestinale aiutandosi, se è il caso, con olio di vasellina o con lattulosio e cercando di evitare lassativi.