

La dieta per curare la colite - Ci sono persone più a rischio di colite?

Nutrizione

Inviato da : Luisa De Micco

Pubblicato il : 6/4/2024 9:40:00



La colite! Indicata spesso con il classico “mal di pancia” a volte accompagnata da scariche diarroiche e dolori. Le cause sono molteplici: stress, disturbi d'ansia, spaventi, infezioni batteriche, virali o da parassiti. Per alcune persone rappresenta un fastidio saltuario e quindi sopportabile ma per molte altre una condizione quotidiana che genera malessere e innesca un circuito di apprensione ed ansia che alimenta il male stesso, infatti in chiave psicosomatica l'intestino (il basso) con la colite esprime tutto ciò che il cervello e la psiche (l'alto) non riescono a contenere e ad eliminare.

Ma ci sono persone più a rischio di colite? Certamente! Coloro che sentono un grande senso del controllo, un grande rigore morale, coloro che tendono spesso ad inibire e frenare la propria aggressività e appaiono molto sensibili ed introversi, sono i soggetti più a rischio di colite. Questo non vuol dire psicologia spicciola ma realmente i nostri muscoli dell'intestino sono controllati dal sistema nervoso autonomo, e quindi non consciamente, la colite può essere causata e aggravata dall'ansia, dallo stress e da disturbi ansiosi.

Fatta questa premessa (doverosa quando si parla di malattie psicosomatiche) passiamo alla parte più pratica ovvero cosa fare e cosa non fare se soffre di colite.

L'alimentazione indicata

La dieta per curare la colite - Ci sono persone più a rischio di colite?

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11255>



Se stiamo vivendo una fase acuta con diarrea, allora è spesso necessario ridurre l'assunzione degli alimenti più ricchi di fibre come ad esempio lasceremo perdere in questo periodo i cereali integrali (pane, pasta, crusca, focchi per la colazione nella versione integrale) perché risulterebbero di difficile digestione e li sceglieremo per questo periodo nella forma raffinata ovvero bianca.

Dopo la fase acuta della malattia colitica serve una dieta equilibrata che sia ricca di vitamine, di sali minerali e di liquidi in grado di reintegrare adeguatamente le perdite. A favorire la completa guarigione dei tessuti e prevenire la comparsa di altri attacchi in futuro.

Allora praticamente vuol dire che sono indicati i seguenti alimenti:

- carni sia rosse che bianche - scegliendo tra i tagli più magri e teneri; questo ci garantisce l'apporto delle vitamine del gruppo B e di sali minerali come ferro e zinco

- pesce soprattutto salmone, sgombrò, tonno, acciuga perché sono una miniera di vitamina D e di acidi grassi (i famosi omega-3) i quali sono in grado di regolare la reazione immunitaria utilissima per i tratti intestinali infiammati e ne favoriscono la guarigione

La dieta per curare la colite - Ci sono persone più a rischio di colite?

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11255>

-verdura a foglia verde e frutta di colore giallo-arancio, sembra un gioco ma è proprio così-- la Natura è facile da comprendere! Questi alimenti contengono un alto contenuto di carotenoidi (pro-vitamina A), di vitamina C e di sali minerali-- saranno assunti-- inizialmente cotti e passati o in forma di freschi succhi centrifugati

-farine di cereali integrali-- di provenienza biologica (frumento, riso, orzo, avena) preferibilmente cotte in acqua o brodo-- vegetale-- (se optate per un dado acquistate quello senza glutammato monosodico e lievito)-- fino ad ottenere una crema, questo favorirà l'assunzione delle vitamine del gruppo B e i sali minerali

- usate solo olio extravergine di oliva crudo, in quanto particolarmente ricco di vitamine E e ghee (burro chiarificato privo di colesterolo) per cuocere

spesso in seguito ad un attacco acuto di colite si può manifestare un'intolleranza al lattosio (cioè allo zucchero del latte) per cui si può rendere necessario eliminare o ridurre in modo sostanziale dalla dieta latte, latticini, formaggi.



Ma cosa favorisce un attacco di colite?

La dieta per curare la colite - Ci sono persone più a rischio di colite?

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11255>

Gli alimenti che possono peggiorare l'infiammazione sono:

- gli alcolici (vino e birra) e i superalcolici chiaramente

- i dolci confezionati e lo zucchero raffinato (quello di canna in commercio o presente nei bar "la stessa cosa")

- il caffè, il tè nero, il cacao, la cioccolata e le bevande gassate

- gli alimenti conservati e sotto sale, i fritti, alimenti ricchi di spezie

- gli alimenti grassi (carni, formaggi, salumi, insaccati)

- nelle fasi acute, come già detto, vanno evitati i cereali integrali, le verdure, i legumi, la frutta secca e la frutta cruda.

Come alimentarsi? Qualche consiglio utile

L'alimentazione all'inizio deve essere fatta da alimenti semplici, molto digeribili e privi di fibre, questi alimenti devono essere anche energetici e nutrienti. È importante l'assunzione delle vitamine del gruppo B. Nel periodo, anche lungo, di ritorno all'alimentazione normale, è indicato il consumo di minestre e creme di cereali, perché le fibre

La dieta per curare la colite - Ci sono persone più a rischio di colite?

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11255>

solubili se vengono sminuzzate favoriscono il riequilibrio della flora intestinale e l'eliminazione delle tossine infiammatorie. Sono indicate le verdure e gli ortaggi ma, sempre nella forma di passati e la frutta cotta a vapore.

Le carni e i pesci devono essere cotti senza sughi, intingoli e condimenti.

Utile risulta l'integrazione con i succhi centrifugati di carote, spinaci, cavoli, mele e limoni, mirilli.

Sono inoltre utili per riequilibrare la flora intestinale, yogurt naturali con una concentrazione di fermenti lattici molto alta (devono cioè essere compatti e sodi, non servono quelli acquosi o troppo cremosi).

Infine per ricondurre all'inizio di questo articolo e chiudere il cerchio, è importante il riposo, e l'allontanamento da situazioni che comportino forti reazioni emotive.



La dieta per curare la colite - Ci sono persone più a rischio di colite?

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11255>

Un utile rimedio fitoterapeutico

Mettete in infusione 250 ml di acqua e 10 g di una miscela fatta di foglie di timo, malva e maggiorana da bere 2 volte al dì.

Un esempio di colazione per chi soffre di colite

Distinguiamo la fase acuta:

TÀ verde o bianco o la tisana suggerita sopra con un pezzo di pane raffermo o tostato condito con 1 cucchiaino di olio di oliva, poco sale iodato e un mela gialla cotta (senza buccia).

Nella fase di riequilibrio della flora intestinale:

Un vasetto di yogurt intero bianco (meglio bio) a cui avete aggiunto un cucchiaino di olio e un cucchiaino di miele di acacia con un pugno di fiocchi di avena (pref bio) e un bicchiere di tisana di malva con qualche goccia di limone.

A

A

A