

**Dieta e Calcoli alla Colecisti Dieta e Calcoli alla Colecisti**  
**Salute e Benessere**

Inviato da : Adriana Addy  
Pubblicato il : 15/12/2024 8:50:00



**Dieta e Calcoli alla Colecisti Dieta e Calcoli alla Colecisti.Â Per quanto riguarda l'eziopatogenesi dietetica dei calcoli della colecisti si ipotizza che l'elevato apporto di zuccheri alimentari, oltre a predisporre all'obesitÃ , incrementi la sintesi di colesterolo come conseguenza dell'aumentato stimolo insulinico.**

Dieta e Calcoli alla Colecisti



Il ruolo della dieta nella comparsa e nella prevenzione, primaria e secondaria, dei calcoli della colecisti e delle vie biliari, è spesso trascurato, in virtù dei numerosi fattori di rischio che entrano in gioco nell'origine di questa patologia. D'altronde, la maggior parte delle malattie ha un'origine multifattoriale e ciò spiega perché alcune persone - pur seguendo una dieta piuttosto sregolata ad alto rischio per lo sviluppo di determinate malattie - non vadano mai incontro a tali patologie, e viceversa. Nonostante ciò, d'altra parte, è indubbio che alcune abitudini alimentari e particolari stili di vita ricoprano, più di altri, un ruolo di primo piano nell'eziopatogenesi di alcune malattie. Per quanto riguarda i calcoli della colecisti e delle vie biliari, questi elementi di rischio si concretizzano nel sovrappeso, nell'obesità, nello stile di vita sedentario e nell'eccessiva assunzione di grassi animali e carboidrati, contrapposta ad un apporto insufficiente di fibre, soprattutto di quelle solubili.

Alcuni di questi elementi, piuttosto comuni nella letteratura esaminata, esistono numerose controversie su quali siano gli alimenti, e più in generale le abitudini dietetiche, utili nella prevenzione dei calcoli della colecisti e delle vie biliari. Tra le evidenze scientifiche accettate in maniera abbastanza unanime, sembra che l'aumento dell'attività fisica e la riduzione graduale del peso corporeo siano elementi piuttosto utili nella profilassi di questa patologia. Come sottolineato, la perdita di peso dev'essere graduale e non troppo repentina - elemento - quest'ultimo - che sembra aumentare il rischio di formazione di questi aggregati cristallini (concreto per riduzioni ponderali superiori ad 1.5 kg a settimana, conseguenza tipica delle "diete yo-yo"). Anche il digiuno prolungato sembra - aumentando il tempo di permanenza della bile nella cistifellea - favorire la comparsa della calcolosi biliare; ciò giustifica il consiglio di consumare pasti piccoli e frequenti per prevenire l'insorgenza.

Tra gli altri fattori protettivi nei confronti dei calcoli della cistifellea e delle vie biliari, rientra a pieno titolo la preferenza per i grassi monoinsaturi e polinsaturi (derivanti dal consumo di olio di pesce, oli vegetali, come quello di oliva, e di frutta secca, come le mandorle o le noci) rispetto ai grassi saturi (di origine animale, come il burro, lo strutto e in generale i grassi

di  carne  e  latticini). Anche la  dieta vegetariana, e in genere la preferenza per le  proteine vegetali  rispetto a quelle animali,   stata segnalata come fattore positivo nella prevenzione dei calcoli alla colecisti. Infine, il consumo di  caff    - rigorosamentecaffeinato - o l'integrazione di  caffeina, potrebbe rivelarsi utile nella prevenzione di questa patologia.

Per quanto riguarda l'etiopatogenesi dietetica dei calcoli della colecisti si ipotizza che l'elevato apporto di zuccheri alimentari, oltre a predisporre all'obesit  , incrementi la  sintesi di colesterolo  come conseguenza dell'aumentato  stimolo insulinico. Ricordiamo, a tal proposito, come la sovrassaturazione del colesterolo nella  bile, con conseguente precipitazione dei lipidi, sia uno dei pi  importanti fattori che portano alla formazione dei calcoli biliari. Tale precipitazione pu  realizzarsi sia per l'eccesso dei lipidi in s , sia per la carenza di sostanze che lo mantengono in soluzione (come i fosfolipidi ed i sali biliari). I livelli di colesterolo nell'organismo, naturalmente, aumentano anche per l'apporto diretto di grassi animali e di  grassi idrogenati  nella dieta, ma anche per la scarsit  di fibra alimentare, che riduce l'assorbimento enterico sia del colesterolo alimentare che di quello biliare. Per contro, che un'alimentazione ricca di fibre vegetali, come per esempio la  crusca, abbassi la saturazione della bile,   noto ormai da tempo.

Considerato che parte del colesterolo riversato nella  coledoco  sottoforma di  acidi biliari  viene eliminata con le  feci, anche la  stitichezza  sembra predisporre allo sviluppo dei calcoli alla colecisti.

Per contro, l'apporto di  lecitina di soia  (ricca di  fosfolipidi) potrebbe facilitare il mantenimento in soluzione del colesterolo biliare, prevenendo la formazione dei calcoli. Anche la specifica  integrazione di vitamina C  sembrerebbe utile in termini preventivi. Naturalmente, come per tutte le evidenze emerse nel corso dell'articolo, il condizionale   d'obbligo, poich  nell'insorgenza della calcolosi entrano in gioco numerosi altri fattori, come la predisposizione genetica, la  diabetee, e l'assunzione di alcuni farmaci a base di  estrogeni  (terapia sostitutiva in menopausa e  pillole anticoncezionali), che aumentano la concentrazione di colesterolo nella cistifellea e ne riducono la contrattilit  .

 

 

Potrebbe interessarti <http://www.my-personaltrainer.it/dieta/dieta-calcoli-cistifellea.html>

 