Corriere della Sera Domenica 14 Luglio 2024

Alimentazione

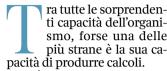
Trattamenti

Quali sono i rimedi se cominciano le coliche

La conseguenza più frequente dei calcoli è la colica biliare. «Un dolore nella parte superiore destra dell'addome, con nausea o vomito. Una volta che i calcoli hanno causato sintomi è probabile che continuino a manifestarsi ed è indicata la rimozione della colecisti. Nei pazienti più fragili in cui la chirurgia è a elevato rischio, si preferisce effettuare uno svuotamento della colecisti per via percutanea esterna o per via ecoendoscopica interna», dice Antonini. «Il calcolo, però, potrebbe

migrare e bloccarsi nelle vie biliari causando infiammazioni locali (colangite) o del pancreas (pancreatite) e ittero. In questi casi può essere necessario un intervento endoscopico per la rimozione dei calcoli. Nonostante questa pulizia è possibile che negli anni i calcoli si riformino. Dipende dal tipo di bile che tende a trattenere una quantità di colesterolo superiore al suo limite di solubilità».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



I più famosi sono quelli renali che dipendono dalle quantità elevate di calcio e di ossalato che vengono filtrate dal sangue nelle urine. Un'altra condizione comune è rappresentata dai calcoli biliari che in estate, anche per un maggior rischio di disidratazione, possono crearsi con più facilità.

Nell'80 per cento dei casi non danno mai sintomi. «Si formano quando i componenti della bile, prodotta dal fegato, si aggregano. La bile è Consigli alimentari per prevenire la formazione di calcoli biliari Cibi ricchi di grassi da evitare Alternative a basso contenuto di grassi Carne grassa e insaccati Carne bianca (agnello, salsicce, hamburger, (pollo, tacchino) pancetta, salame) carne rossa magra Pesce fritto, pesci Patatine fritte, Patate al forno o Pesce magro (merluzzo, crocchette di patate bollite (purè) grassi (salmone, nasello, sogliola, spigola, calamari, vongole, palombo) Olive Pane bianco o cozze, gamberi) Uova sode e in camicia integrale Pizza, crostate, ravioli Uova fritte Latte parzialmente Frutta e verdura Croissant, pasticcini, Latte intero scremato Dolci di riso, torte ciambelle, torte, frittelle,

La «dieta» contro i calcoli biliari in estate

strudel o gelato

Alcolici, bevande

Olio di semi, olio di mais

zuccherate

costituita prevalentemente da acqua, acidi e sali biliari, colesterolo e bilirubina, un prodotto della degradazione dei globuli rossi. I calcoli biliari possono essere di due tipi: di colesterolo solidificato, i più frequenti, di colore giallastro/verde, o pigmentati che hanno origine dalla bilirubina, sono più piccoli e più scuri», spiega Filippo Antonini, direttore dell'U.O. di Gastroenterologia ed Endoscopia Interventistica di Ascoli Piceno e consigliere nazionale dell'Associazione Italiana Gastroenterologi ed Endoscopisti Ospedalieri.

«Nella maggior parte dei casi i calcoli biliari si riscontrano nella colecisti, o cistifellea, una sacca dove la bile viene raccolta per essere poi rilasciata, in maniera intelligente, in risposta all'assunzione di cibo per aiutare a scompor-

Sono da evitare sovrappeso ma pure dimagrimento repentino e lunghi periodi di digiuno

re i grassi. I calcoli possono essere di numero e dimensioni molto variabili e possono riscontrarsi in ogni tratto dei dotti biliari, quel sistema di condotti che porta la bile all'intestino dove contribuisce alla digestione degli alimenti, soprattutto dei grassi».

Predisposizione

Esistono fattori di rischio specifici. Le donne, più spesso colpite in età fra i 30 e i 50 anni per i livelli più elevati di estrogeni, hanno tre volte di più la probabilità di svilupparli rispetto agli uomini che ne soffrono soprattutto dopo i 60 anni. Incidono anche la familiarità, le gravidanze, la dislipidemia, il diabete mellito e la terapia estrogenica.

Tuttavia, non essendo possibile cambiare i propri geni, il sesso femminile o l'età, ci sono fattori alimentari e di stile di vita su cui puntare per ridurre il rischio. Infatti, quando si parla di calcoli biliari l'alimentazione dovrebbe far parte delle strategie di prevenzione e trattamento.

Le regole

«Innanzitutto, beviamo i canonici 1,5-2 litri di acqua, compresa quella contenuta in frutta e verdura, poiché aiuta a mantenere fluida la bile», continua l'esperto. «Per ridurre il rischio complessivo è opportuno diminuire il livello di colesterolo, seguendo una dieta varia che sia povera di

Yogurt intero

Panna e formaggi

grassi come cheddar,

Con il caldo, anche per un maggior rischio di disidratazione, questi «sassolini» possono crearsi con maggiore facilità

di Anna Fregonara

grassi, per ridurre l'accumulo di colesterolo nella bile, e ricca di fibre, quindi con più frutta verdura, legumi, cereali integrali che aiutano a ridurre l'assorbimento del colesterolo nell'intestino. Inoltre, è importante evitare il sovrappeso, ma anche un dimagrimento repentino e lunghi periodi di digiuno perché il fegato se-

BRACCIALI ANTI-NAUSEA

Yogurt magro

Formaggio magro

(ricotta, formaggio

spalmabile magro,

cerne più colesterolo nella bile e perché la colecisti si "impigrisce"; se si muove meno facilita il ristagno di bile con conseguente rischio di formazione di calcoli. Paradossalmente anche un'alimentazione a zero grassi può favorire il rischio di calcoli perché non permette alla colecisti di contrarsi in modo adeguato».

Diagnosi

d'avena, meringa

Olio extravergine

Acqua

Alla diagnosi si arriva grazie a specifici esami del sangue e, a seconda dei casi, si ricorre all'ecografia addominale che spesso evidenzia calcoli all'interno della colecisti. «Se, invece, un calcolo fosse bloccato in un altro tratto dell'albero biliare potrebbe essere necessario eseguire una particolare risonanza magnetica o un particolare esame endoscopico», conclude l'esperto.

Nativi americani

In Arizona ne soffrono di più

a calcolosi è un problema mondiale, ma i tassi di incidenza mostrano una sostanziale variazione geografica: la prevalenza di calcoli biliari da colesterolo varia molto, da bassa (meno del 5 %) nelle popolazioni asiatiche e africane, a intermedia (10-30%) nelle popolazioni europee e nordamericane, fino ad alta (30-70%) in alcune popolazioni di origine nativa americana (indiani Pima in Arizona. indiani Mapuche in Cile). «Queste differenze sono probabilmente dovute non solo a fattori genetici, ma anche sociali come la dieta e il sovrappeso», dice Antonini. «Un largo studio condotto su gemelli ha, infatti, stimato che gli effetti genetici influiscono per circa il 25% sulla presenza di calcoli biliari». © RIPRODUZIONE RISERVATA



Bracciali P6 Nausea Control®: Una costante pressione sul Punto di agopuntura P6 (tre dita sotto la piega del polso) può controllare nausea e vomito in auto, in mare, in aereo. Sono in versione per adulti e bambini e riutilizzabili per oltre 50 volte.

Disponibili anche per la nausea in gravidanza.

È un dispositivo medico CE. Leggere attentamente le istruzioni per l'uso. Aut. Min. Rich. 03/10/2022. Distribuito da Consulteam srl - Via Pasquale Paoli, 1 - 22100 Como - www.p6nauseacontrol.com