ATTUALITÀ

Alimentazione e salute: disturbi addominali e low-fodmap

di **Angela Sarnataro** · 6 aprile 2021, 08:03

Continuiamo il nostro spaccato sul mondo dell'alimentazione con la dott.ssa Maria Basile, biologa-nutrizionista.

1. Dott.ssa oggi tratteremo il tema della dieta low-Fodmap, di cui si parla tanto negli ultimi tempi. Che cos'è e quale sono le sue specificità?

"La dieta low Fodmap è un regime alimentare che nasce in seguito a studi condotti alla Monash University sulla sindrome dell'intestino irritabile.
Consiste nella eliminazione dalla dieta, con successiva reintroduzione scaglionata, di alimenti contenenti oligosaccardi, ovvero zuccheri semplici, che possono fermentare grazie alla flora batterica intestinale e creare dunque aria nell'intestino".

2. Quali le cause maggiori che portano a disturbi addominali?

"Svariate sono le cause che possono essere alla base dei disturbi addominali, alcune volte risulta anche estremamente difficile fare una vera e propria diagnosi e definire una cura farmacologica; sempre però, una riduzione dell'aria nell'intestino porta a benefici in termini di regolarità dell'alvo, di digestione e di assorbimento dei nutrienti".

3. Quali sono gli alimenti a basso contenuto di Fodmap?

"Tutti gli alimenti che contengono pochi zuccheri semplici fermentabili dai batteri intestinali si possono definire low Fodmap. Ad esempio, tutte le carni, il pesce e le uova non ne contengono affatto. Relativamente alla frutta, alle verdure/ortaggi, ai prodotti a base di carboidrati e alle bevande, bisogna fare particolarmente attenzione. Gli alimenti appartenenti a queste categorie vanno dosati in maniera molto fine in quanto le quantità di monosaccaridi presenti al loro interno è estremamente variabile ed esiste una soglia di compatibilità ben definita da esperimenti di laboratorio e studi clinici".

4. Quali le “categorie” a cui questo tipo di alimentazione andrebbe indirizzata?

“Estremamente specifica per la IBS , trova svariate applicazioni in ambito clinico-nutrizionale; ogni qual volta si ha bisogno di ridurre al minimo l’aria presente nell’intestino si può far riferimento a tale protocollo in maniera più o meno fedele. Presso il mio studio, per esempio, lo applico in maniera integrale in svariati casi che vanno dal Morbo di Chron all’alimentazione per colectomia, in questo ultimo caso si riesce a migliorare notevolmente lo stile di vita del malato”.

Articolo pubblicato su Istituzioni24: https://www.istituzioni24.it/2021/04/06/alimentazione-e-salute-disturbi-addominali-e-low-fodmap/

© 2026 Istituzioni24