

FODMAPs

Sempre più frequentemente molti soggetti riferiscono una serie di sintomi come il dolore addominale, l'aumento del gas intestinale, il meteorismo specie all'assunzione di alcuni cibi, distensione addominale dopo i pasti eccessiva rispetto all'introduzione alimentare e un'alterata disfunzione della motilità addominale che si manifesta con diarrea e stipsi alternati.

Spesso i farmaci danno uno scarso sollievo a questi sintomi e i soggetti colpiti da questa sintomatologia iniziano ad escludere una serie di alimenti pensando di essere intolleranti. Finalmente un po' di chiarezza, supportata da studi scientifici e seri, sembra farsi strada con **FODMAPs Diet**.

FODMAPs è un acronimo che significa **Oligo e Monosaccaridi fermentabili e polioli**, questo termine è stato coniato da dei ricercatori che teorizzano che i cibi che contengono queste forme di carboidrati esacerbano i sintomi di alcuni disordini digestivi come il colon irritabile (IBS) e le SIBO (small intestine bacteria overgrowth). Un gruppo di ricercatori australiani hanno proposto una teoria riguardante l'uso di una dieta FOMAPs per i soggetti che soffrono di ipersensibilità viscerale e disfunzioni di motilità.

Questi ricercatori hanno identificato che i carboidrati a catena corta contenuti in molti alimenti, posso essere poco assorbiti dal piccolo intestino e rapidamente fermentati dai batteri intestinali nell'ileo e nel colon prossimale. I sintomi sono dovuti alla distensione dell'intestino in due modi: attraverso un alto volume di liquidi trattenuti dovuta al processo di osmosi ed a un aumento della produzione dei gas. I ricercatori hanno condotto numerosi studi per supportare tale teoria e stanno valutando di misurare l'acqua trattenuta e dei gas prodotto con il breath test all'idrogeno.

L'aumento della distensione addominale è dovuto ai cibi ad elevato apporto di FODMAPs e può contribuire a vari sintomi:

- Dolore addominale
- Aumento del gas intestinale
- Meteorismo
- Distensione addominale
- Alterata disfunzione della motilità addominale che si manifesta con diarrea e stipsi

La teoria del FODMAP è che limitando tali cibi si dovrebbero ridurre i sintomi e questo dovrebbe accadere nei $\frac{3}{4}$ dei pazienti. Sull'argomento sono stati pubblicati numerosi studi e alcuni riportano degli incoraggianti risultati.

Evitare cibi con lattosio, fruttosio, fruttani (catene di fruttosio contenuto in molti alimenti come farina, cipolla, aglio), galattani (nei legumi come fagioli e lenticchie) polioli (contenuti in alcuni frutti, verdure, dolcificanti, gomme da masticare).

Le informazioni relative ai cibi ad elevato contenuto di FODMAP sono generiche e non possono essere applicate a tutti, se si vuole seguire una dieta a basso apporto di FODMAP è meglio costruire una dieta personalizzata per avere una dieta bilanciata e con un salutare intake di fibre.

FRUTTA

Frutta ad elevato
quantitativo di fruttosio

Mela

Pera

Anguria

Mango

Frutta con polioli

Albicocche

Avocado

Ciliege

Pesche

Prugne

Caco

Succhi frutta

Frutta disidratata

VERDURA

Carciofi

Asparagi

Cavoletti di
brussels

Cavolfiore

Funghi

Mais

Cipolle

Scalogno

Porro

Aglione

Cicoria

Melanzane

Finocchio

CEREALI

Pane e prodotti

da forno

Biscotti

Pasta

Couscous

Legumi

Lenticchie

Fagioli

Fagioli di Soia

Ceci

PRODOTTI

CASEARI

Latte di mucca

Latte di capra

Yogurt

Gelati

Formaggi freschi

Mascarpone

ricotta

Panna

POLIOLI

Dolcificanti che
contengono sorbitolo

Mannitolo

Maltitolo

Xylitolo

Miele

Agave

Altro: non utilizzare FOS, Inulina, alcol dello zucchero ,rum

Per stabilire la tolleranza a questi componenti dietetici è necessario eliminare i cibi ad elevato contenuto di FODMAPs per 6-8 settimane e poi gradualmente reintrodurli per identificare il cibo a cui si è intolleranti.

È consigliabile reintrodurre ogni cibo per 4 giorni con un periodo di break tra un cibo e l'altro. Il goal è identificare l'inizio a cui si è in grado di consumare dei cibi che contengono FODMAP senza avere i sintomi.

Dopo la prima settimana di sospensione dovrebbe esserci un miglioramento della sintomatologia quando si reintroduce un alimento test se ricompaiono i sintomi non provare un altro alimento per 2 settimane.

I cibi test sono:

- per il lattosio ½ tazza di latte
- per il fruttosio 1/2 mango o 2 cucchiaini di miele
- per i fruttani 2 fette di pane o 1 tazza di pasta
- per i galattani: ½ tazza di lenticchie o ceci
- per i polioli: 2-4 albicocche disidratate o ½ tazza di funghi

Cibi che si possono consumare con una dieta a basso apporto di FODMAPs

- Pesce
- Pollo e Tacchino
- Uova
- Carne di vitello
- Formaggi a pasta dura

Nella tabella sotto il dettaglio di frutta, verdura, cereali, prodotti caseari

<u>FRUTTA</u>	<u>VERDURA</u>	<u>CEREALI</u>	<u>PRODOTTI CASEARI</u>	<u>ALTRO</u>
Banana	Carote	Pane e altri cereali	Latte senza lattosio	Tofu
Mirtillo	Piselli	senza glutine	Latte di riso	Dolcificanti: zucchero e
Fragole	Zucca	Riso	Latte e yogurt di soia	tutti i dolcificanti che non
Lampone	Cavolo cinese	Polenta	Yogurt senza lattosio	finiscono per ol
Uva	Sedano	Avena	Yogurt greco	Aspartame
Melone bianco e giallo	Broccoli	Quinoa	Gelati sorbetti senza lattosio	
Pompelmo	Peperoncino	Tapioca		
Kiwi	Lattuga	Noccioline		
Limone	Olive			
Lime	Spinaci			
Arancia	Patate			
Ananas	Pomodori			
Frutto della passione	Zucchini			
	Spezie			
	Erbe aromatiche			

Cibi che non si possono consumare con una dieta a basso apporto di FODMAPs