

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, possono 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 ¾ 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 (nel 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.

<u>FRUTTA</u>	<u>VERDURA</u>	<u>CEREALI</u>	<u>PRODOTTI CASEARI</u>	<u>POLIOLI</u>
Frutta ad elevato quantitativo di fruttosio				
Mela	Carciofi			Dolcificanti che contengono sorbitolo
Pera	Asparagi			Mannitollo
Anguria	Cavoletti di brussels	Pane e prodotti da forno	Latte di mucca	Maltitollo
Mango	Cavolfiore	Biscotti	Latte di capra	Xylitollo
Frutta con polioli	Funghi	Pasta	Yogurt	Miele
Albicocche	Mais	Couscous	Gelati	Agave
Avocado	Cipolle	Legumi	Formaggi freschi	
Ciliege	Scalogno	Lenticchie	Mascarpone	
Pesche	Porro	Fagioli	ricotta	
Prugne	Aglio	Fagioli di Soia	Panna	
Caco	Cicoria	Ceci		
Succhi frutta	Melanzane			
Frutta disidratata	Finocchio			

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 caeseari

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

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