



Dott. Paolo Corsino

## La Dieta Low FODMAP

### Una Guida Completa per la Salute Digestiva

---

#### Prefazione

La dieta Low FODMAP è un approccio nutrizionale sviluppato per aiutare le persone che soffrono di disturbi digestivi come la sindrome dell'intestino irritabile (IBS). Seguendo questa dieta, è possibile ridurre i sintomi di gonfiore, crampi e alterazioni intestinali migliorando significativamente la qualità della vita. Questo ebook è una guida pratica e scientificamente fondata per comprendere i principi della dieta Low FODMAP, implementarla correttamente e mantenerla nel tempo. Troverai informazioni utili, un piano alimentare settimanale e ricette gustose per affrontare con successo questa trasformazione alimentare.

---

#### Capitolo 1: Introduzione alla Dieta Low FODMAP

La dieta Low FODMAP è un protocollo alimentare che riduce o elimina temporaneamente alimenti contenenti carboidrati fermentabili a catena corta, difficili da digerire per alcune persone. FODMAP è un acronimo che indica **Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides, And Polyols**.

##### Cosa sono i FODMAP?

- **Oligosaccaridi:** Fruttani e galatto-oligosaccaridi (GOS), presenti in grano, aglio, cipolla.
- **Disaccaridi:** Lattosio, presente in latte e derivati.
- **Monosaccaridi:** Fruttosio in eccesso rispetto al glucosio, presente in miele e alcuni frutti.
- **Polioli:** Sorbitolo, mannitolo, xilitolo e maltitolo, presenti in dolcificanti, alcuni frutti e verdure.

##### Obiettivi della Dieta Low FODMAP

- Ridurre i sintomi digestivi come gonfiore, diarrea e stitichezza.
  - Migliorare la qualità della vita nelle persone con disturbi funzionali intestinali.
  - Identificare gli alimenti scatenanti attraverso una fase di reintroduzione controllata.
- 

#### Capitolo 2: I Benefici della Dieta Low FODMAP

##### Riduzione dei Sintomi Digestivi

La dieta è stata dimostrata efficace nel migliorare i sintomi fino al 75% delle persone con IBS o altri disturbi intestinali.

### **Miglioramento della Qualità della Vita**

Seguendo una dieta ben strutturata, si può ridurre il disagio legato ai sintomi intestinali, migliorando energia e benessere generale.

### **Strumento di Diagnosi**

La dieta Low FODMAP non è solo terapeutica ma anche diagnostica, aiutando a identificare con precisione quali alimenti scatenano i sintomi.

---

## **Capitolo 3: Rischi e Controindicazioni**

Sebbene efficace, la dieta Low FODMAP è complessa e non dovrebbe essere seguita a lungo termine senza supervisione professionale.

### **Non Adatto Per:**

- Bambini senza indicazioni mediche.
- Persone con disturbi alimentari.
- Chi soffre di malnutrizione o carenze nutrizionali.

### **Possibili Effetti Collaterali:**

- **Carenze Nutrizionali:** Eliminando alcuni gruppi alimentari, c'è il rischio di ridurre l'apporto di fibre e micronutrienti.
  - **Stress Alimentare:** Può risultare difficile da seguire per la complessità delle restrizioni.
- 

## **Capitolo 4: Piano Alimentare Settimanale**

Un piano alimentare Low FODMAP è suddiviso in tre fasi: eliminazione, reintroduzione e mantenimento. Di seguito un esempio di menu settimanale basato sulla fase di eliminazione.

### **Lunedì**

- **Colazione:** Focchi d'avena senza glutine con latte di mandorla e mirtilli.
- **Spuntino:** Banana (non troppo matura).
- **Pranzo:** Petto di pollo alla griglia con quinoa e zucchine saltate.
- **Merenda:** Crackers senza glutine con burro di arachidi.
- **Cena:** Filetto di merluzzo al forno con carote e spinaci.

### **Martedì**

- **Colazione:** Pancake di farina di riso con sciroppo d'acero.
- **Spuntino:** Mandorle (non salate).

- **Pranzo:** Insalata con tacchino, lattuga, cetrioli e olio d'oliva.
- **Merenda:** Yogurt senza lattosio con semi di chia.
- **Cena:** Pollo al limone con riso basmati e fagiolini.

### Mercoledì

- **Colazione:** Smoothie con latte di cocco, fragole e spinaci.
- **Spuntino:** Clementine.
- **Pranzo:** Hamburger di manzo (senza pane) con patate dolci arrosto.
- **Merenda:** Bastoncini di carota con hummus Low FODMAP.
- **Cena:** Frittata con zucchine e formaggio senza lattosio.

### Giovedì

- **Colazione:** Toast senza glutine con marmellata di fragole senza zuccheri aggiunti.
- **Spuntino:** Kiwi.
- **Pranzo:** Filetto di salmone alla griglia con riso integrale e zucchine.
- **Merenda:** Una manciata di noci.
- **Cena:** Spezzatino di tacchino con zucca e verdure a basso FODMAP.

### Venerdì

- **Colazione:** Porridge di quinoa con latte di mandorla e lamponi.
- **Spuntino:** Popcorn (senza burro).
- **Pranzo:** Insalata di tonno con cetrioli, rucola e olive.
- **Merenda:** Crackers di riso con formaggio spalmabile senza lattosio.
- **Cena:** Polpette di pollo con purè di patate.

### Sabato

- **Colazione:** Muffin Low FODMAP fatti in casa.
- **Spuntino:** Fragole.
- **Pranzo:** Bistecca alla griglia con patate dolci e zucchine.
- **Merenda:** Yogurt di cocco con semi di lino.
- **Cena:** Branzino al forno con spinaci saltati.

### Domenica

- **Colazione:** Omelette con spinaci e formaggio senza lattosio.
- **Spuntino:** Un'arancia.
- **Pranzo:** Pollo arrosto con quinoa e carote.
- **Merenda:** Biscotti fatti in casa senza glutine.
- **Cena:** Minestrone di verdure Low FODMAP.

---

## Capitolo 5: Ricette Facili e Gustose

### Pancake di Farina di Riso

- **Ingredienti:**

- 100 g di farina di riso
- 1 uovo
- 150 ml di latte di mandorla
- 1 cucchiaino di sciroppo d'acero
- **Preparazione:** Mescola gli ingredienti fino a ottenere un composto omogeneo. Cuoci in padella antiaderente a fuoco medio.

### **Frittata di Zucchine**

- **Ingredienti:**
  - 2 uova
  - 1 zuccina
  - 30 g di formaggio senza lattosio
- **Preparazione:** Sbatti le uova, aggiungi la zuccina grattugiata e il formaggio. Cuoci in padella antiaderente.

### **Spezzatino di Tacchino**

- **Ingredienti:**
  - 300 g di tacchino
  - 200 g di zucca
  - Brodo vegetale Low FODMAP
- **Preparazione:** Rosola il tacchino, aggiungi la zucca e copri con brodo. Cuoci a fuoco lento per 30 minuti.

### **Muffin Low FODMAP**

- **Ingredienti:**
  - 200 g di farina di mandorle
  - 2 uova
  - 50 ml di latte di cocco
  - 1 cucchiaino di lievito senza glutine
- **Preparazione:** Mescola gli ingredienti, versa negli stampi e cuoci in forno a 180°C per 20 minuti.

### **Hummus Low FODMAP**

- **Ingredienti:**
  - 200 g di ceci in scatola risciacquati
  - 2 cucchiai di olio d'oliva
  - Succo di limone
  - Un pizzico di sale
- **Preparazione:** Frulla tutti gli ingredienti fino a ottenere una crema liscia.

## **Capitolo 6: Monitorare i Progressi**

### **Strumenti Utili**

- **Diario Alimentare:** Annotare alimenti e sintomi aiuta a identificare i trigger.

- **App per Monitoraggio:** App come Monash FODMAP possono aiutarti a scegliere alimenti sicuri.

### **Segnali di Miglioramento**

- Riduzione dei sintomi digestivi.
  - Miglioramento della qualità del sonno e dell'energia.
- 

### **Conclusione**

La dieta Low FODMAP è un metodo comprovato per migliorare la salute digestiva e la qualità della vita. Con il giusto supporto e le risorse fornite in questa guida, puoi iniziare il tuo percorso verso un intestino più sano e una vita più serena.

Applica queste regole alla tua abitudine alimentare, per altre info in merito non esitare a contattarmi!