

Keywords: La dieta mediterranea senza FODMAP. Un approccio nutrizionale per il colon irritabile e i disturbi gastrointestinali funzionali libro pdf download, La dieta mediterranea senza FODMAP. Un approccio nutrizionale per il colon irritabile e i disturbi gastrointestinali funzionali scaricare gratis, La dieta mediterranea senza FODMAP. Un approccio nutrizionale per il colon irritabile e i disturbi gastrointestinali funzionali epub italiano, La dieta mediterranea senza FODMAP. Un approccio nutrizionale per il colon irritabile e i disturbi gastrointestinali funzionali torrent, La dieta mediterranea senza FODMAP. Un approccio nutrizionale per il colon irritabile e i disturbi gastrointestinali funzionali leggere online gratis PDF

---

## **La dieta mediterranea senza FODMAP. Un approccio nutrizionale per il colon irritabile e i disturbi gastrointestinali funzionali PDF**

**Leda Roncoroni**



***Questo è solo un estratto dal libro di La dieta mediterranea senza FODMAP. Un approccio nutrizionale per il colon irritabile e i disturbi gastrointestinali funzionali. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.***



Autore: Leda Roncoroni  
ISBN-10: 9788891770592  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 3371 KB

## DESCRIZIONE

Che cos'è la dieta senza FODMAP? Che cosa si intende per colon irritabile? I FODMAP sono un gruppo di carboidrati a corta catena che si ritrova in oligosaccaridi fermentabili (fruttani e galatto-oligosaccaridi), disaccaridi (lattosio), monosaccaridi (fruttosio), polioli (sorbitolo, mannitolo). Gli alimenti contenenti elevate quantità di carboidrati a corta catena hanno la peculiarità di essere poco assorbiti nel piccolo intestino poiché, richiamando acqua, danno il via a una iperfermentazione dei batteri intestinali e creano i classici sintomi del colon irritabile (dolore addominale in relazione a cambiamenti dell'alvo stitico o diarroico e meteorismo). Gli specialisti consigliano, come approccio dietetico valido alla risoluzione della sintomatologia riportata, la cosiddetta dieta a basso contenuto di FODMAP. Gli autori di questo volume hanno voluto dare una spiegazione scientifica della dieta a basso contenuto di FODMAP, associandola agli effetti benefici della Dieta Mediterranea, considerata ormai un vero e proprio stile di vita e riconosciuta dall'Unesco "patrimonio dell'umanità" nel 2010. Nel volume vengono indicate le modalità con cui seguire la dieta FODMAP, consentendo al lettore-paziente di gestirsi in autonomia con l'aiuto di tabelle contenenti gli alimenti consentiti, quelli da evitare e svariate ricette - stuzzichini, primi, secondi, contorni e dolci -, così da rendere più semplice l'adesione a questa dieta, pur continuando a utilizzare gli alimenti ai quali si è già abituati e che bene si integrano con la benefica Dieta Mediterranea.

**COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

La dieta mediterranea senza FODMAP. Un approccio nutrizionale per il colon irritabile e i disturbi gastrointestinali funzionali.

La dieta mediterranea senza FODMAP. Un approccio nutrizionale per il colon irritabile e i disturbi gastrointestinali funzionali.

"La Dieta Mediterranea senza Fodmap: ... un approccio nutrizionale per il colon irritabile e i disturbi gastrointestinali funzionali" FrancoAngeli Editore.

**LA DIETA MEDITERRANEA SENZA FODMAP. UN APPROCCIO NUTRIZIONALE PER IL COLON IRRITABILE E I DISTURBI GASTROINTESTINALI FUNZIONALI**

[Leggi di più ...](#)