

Tags: 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: 3422 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?

... irritabile. La dieta FODMAP, ... 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 disturbi gastrointestinali funzionali

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

[Leggi di più ...](#)