

I FODMAP



I FODMAP sono: fruttosio, lattosio, fruttani, galatto-oligosaccaridi (GOS), polioli contenuti in diversi cibi e responsabili di fermentazioni a livello intestinale per conto del microbiota.



LA DIETA LOW FODMAP PREVEDE

- ✓ eliminazione degli alimenti contenenti alte concentrazioni di FODMAPs solo per brevi periodi
- ✓ reintroduzione graduale di ciascun alimento, controllando l'insorgenza di sintomi
- ✓ **SCONSIGLIATO IL FAI DATE !**

#ildietistainforma

I FODMAP

a cura dei Dietisti USL Umbria 1

La sigla **FODMAP** deriva dall'inglese “*Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides and Polyols*”.

Indica alcuni zuccheri a catena corta - oligosaccaridi, disaccaridi, monosaccaridi fermentabili e polioli – che, se non assorbiti in modo completo nell'intestino, possono essere fermentati causando dolore, gonfiore addominale, stipsi o diarrea ossia i sintomi della Sindrome dell'intestino irritabile (SII).

I FODMAP vengono fermentati nell'intestino dai batteri che compongono il microbiota intestinale. In alcuni soggetti sensibili queste fermentazioni possono creare sintomi fastidiosi quali: gonfiori, produzione eccessiva di gas intestinali, stipsi o diarrea.

DOVE SI TROVANO I FODMAP?

<u>fruttosio e polioli:</u> molti frutti, in particolare mele, pere, frutta disidratata, prugne, pesche, albicocche, ciliegie
<u>fruttani e galatto-oligosaccaridi:</u> frumento e segale, la maggior parte dei legumi.
<u>lattosio:</u> latte e derivati
<u>polioli, fruttani e galatto-oligosaccaridi:</u> verdure come carciofi, funghi, porri, cipolle, cavolfiori, aglio
<u>polioli (utilizzati come dolcificanti artificiali)</u> gomme da masticare (xilitolo e mannitollo)

In rete si trovano molte tabelle sul contenuto di FODMAP e si può notare che ci sono delle differenze. Infatti non esiste un consenso scientifico sul contenuto di queste sostanze negli alimenti. Si riporta una tabella che mette a confronto alcuni vegetali con più alta e bassa concentrazione di FODMAP tratto da Monash University.

ALIMENTI	ALTO CONTENUTO DI FODMAP	BASSO CONTENUTO DI FODMAP
ORTAGGI	<i>Carciofi, asparagi, cavolfiore, aglio, piselli, funghi, cipolla, piselli dolci</i>	<i>Melanzane, fagioli verdi, cavolo cinese, peperoni, carote, cetriolo, lattuga, patate, pomodoro, zucchine</i>
FRUTTA	<i>Mele, succo di mela, ciliegie, mango, pesche, pere, prugne, anguria</i>	<i>Melone, uva, kiwi, mandarino, arancia, ananas, fragole</i>
CEREALI	<i>Pane a base di grano / segale / orzo, cereali per la colazione, biscotti e snack</i>	<i>Fiocchi di mais, avena, fiocchi di quinoa, quinoa / riso / pasta di mais, gallette di riso, pane di farro a lievitazione naturale, pane senza frumento / segale / orzo</i>
FRUTTA OLEOSA E SEMI	<i>Anacardi, pistacchi</i>	<i>Noci di macadamia, arachidi, semi di zucca, noci</i>

FODMAPS E SII

La causa dell'insorgenza della Sindrome dell'intestino irritabile è ancora sconosciuta, ma recentemente è stato dimostrato che una ipersensibilità viscerale e modificazioni del microbiota intestinale (*vedi articolo Microbiota intestinale*) potrebbero innescare tali sintomi.

Una delle terapie più sperimentate è la dieta LOW FODMAP, cioè un regime dietetico bilanciato che prevede l'eliminazione momentanea di alimenti contenenti alti livelli di FODMAP. Sembra infatti che, nei pazienti con IBS o con sintomi ad essa correlati, possano essere efficaci protocolli dietetici che vanno ad escludere per un periodo di tempo definito, cibi ad alto contenuto di fibre e di oligosaccaridi fermentescibili.

QUALI SONO LE INDICAZIONI DELLA DIETA LOW-FODMAP?

La Monash University di Melbourne teorizzò la DIETA FODMAP nei primi anni del 2000. In generale, la dieta a basso contenuto di FODMAP si compone di tre fasi: restrizione FODMAP (2-6 settimane); reintroduzione di FODMAP (8-12 settimane) e personalizzazione FODMAP (per lungo tempo). La personalizzazione si riferisce all'individuazione di una dose soglia al di sotto della quale non si hanno sintomi. Di recente è stata teorizzata la dieta "Gentle-FODMAP", una dieta "FODMAP-delicata", che prevede:

- ✓ eliminazione degli alimenti con più alte concentrazioni di FODMAP per brevi periodi;
- ✓ la reintroduzione graduale di ciascun alimento, con particolare attenzione all'insorgenza dei sintomi e la definizione di livelli di tolleranza.

Esistono applicazioni per cellulari che con modalità grafiche (semaforo, batter ecc,,) mostrano la presenza di FODMAP nei diversi alimenti, ma non tutte queste app sono valide.

Questo approccio negli anni ha avuto una evoluzione basata su studi e prove di efficacia, ma purtroppo si sono diffuse anche pratiche non fondate su evidenze scientifiche.

ATTENZIONE La Monash University sottolinea l'importanza di essere seguiti da un professionista esperto e di evitare il fai da te. Nel corso degli anni la dieta LOW FODMAP o FODMAP FREE è diventata una moda seguita da molti, anche senza una reale diagnosi di IBS. Anche l'industria alimentare ha risposto con una serie di prodotti e pasti pronti LOW FODMAP. In alcuni siti e articoli o libri viene proposta la radicale eliminazione di alimenti, soprattutto vegetali per lunghi periodi di tempo, senza sottolineare l'importanza di una reintroduzione graduale. Molto spesso vengono escluse ampie categorie di alimenti, causando squilibri dietetici o addirittura carenze. La dieta LOW FODMAP non è in grado di giovare alla vasta gamma di sintomi gastrointestinali che potrebbero essere causati da altre patologie organiche che vanno necessariamente indagate (intolleranza al lattosio, SIBO, celiachia, polipi, cancro dell'intestino...).

BIBLIOGRAFIA E SITOGRADIA

- Lacy BE, Mearin F, Chang L, et al: Bowel disorders. Gastroenterology 150:1393–1407, 2016. doi: 10.1053/j.gastro.2016.02.031.
- A.Cartabellotta , A.Patti, F. Berti Linee guida per la gestione della sindrome dell'intestino irritabile. Evidence 2016 ; (8)1.
- Whelan, K., Martin, L.D., Staudacher, H.M., Lomer, M.C.E. The low FODMAP diet in the management of irritable bowel syndrome: an evidence-based review of FODMAP restriction, reintroduction and personalisation in clinical practice - J Hum Nutr Diet, 2018 . 31(2):239-255.
- Halmos, E. P., and Gibson, P. R. (2019) Controversies and reality of the FODMAP diet for patients with irritable bowel syndrome. Journal of Gastroenterology and Hepatology, 34: 1134–1142.
- <https://monashfodmap.com/>