

DIETA PER CALCOLI BILIARI

I calcoli biliari si formano principalmente **quando la bile contiene troppo colesterolo**: quest'ultimo si accumula e forma cristalli più o meno grandi che rischiano di ostruire la cistifellea. Attenzione: **l'ipercolesterolemia non predispone ai calcoli biliari**.

L'**eccesso di bilirubina** (un pigmento prodotto quando i globuli rossi si distruggono) o il mancato svuotamento della cistifellea possono anche causare la formazione di cristalli e innescare sintomi come forte dolore al lato destro, **mal di stomaco**, nausea, vomito o urine scure.

Diversi fattori possono aumentare il rischio di sviluppare calcoli biliari, come una **dieta ricca di grassi e zuccheri**, l'obesità, la gravidanza, un disturbo ormonale, metabolico o epatico e una anamnesi positiva di storia familiare affetta da calcoli biliari.

Per evitare la formazione di calcoli biliari, bisogna prendersi cura del proprio fegato. Per fare questo, scegliere una **dieta sana ed equilibrata**, ricca di frutta e verdura fresca:

- Consumare alimenti ricchi di fibre alimentari come **frutta** (prugne, fichi, lamponi, ecc.), **verdure fresche** (carciofi, cavoli, melanzane, pastinache, ecc.), legumi (lenticchie, ceci, fagioli, ecc.) e **cibi integrali cereali** (avena, quinoa, orzo, ecc.) che favoriscono una sana digestione e aiutano a ridurre i livelli di colesterolo nella bile.
- Optare per **fonti proteiche** magre, come pollo senza pelle, pesce, latticini a basso contenuto di grassi e fonti proteiche di origine vegetale.
- Preferire i **grassi sani presenti nell'avocado**, nei semi oleosi, nei semi, nel pesce grasso (aringa, sgombrò, sardine, ecc.), negli oli vegetali (come l'olio d'oliva e l'olio di colza).
- Non esitare ad aggiungere **erbe o spezie** come basilico, dragoncello, erba cipollina, finocchio, rosmarino, timo, curry, curcuma, cardamomo o anche cumino.

Secondo alcuni studi, infine, il **magnesio** potrebbe prevenire a lungo termine il rischio di calcoli biliari. Scegliere verdure a foglia verde, semi di zucca e di girasole, mandorle, anacardi, banane, ecc.

Per prevenire i calcoli biliari a lungo termine è meglio **evitare alcuni alimenti** che rischiano di aumentare la **concentrazione di colesterolo** nella bile, favorendo la formazione di calcoli biliari.

- Alimenti ricchi di grassi saturi presenti nelle **carni grasse**, nei latticini ricchi di grassi (compresi i formaggi) e nei cibi fritti.
- Alimenti **ricchi di zuccheri aggiunti**, come bevande zuccherate, dolci, caramelle e prodotti da forno.
- Gli alimenti trasformati o **ultra-processati**, come snack industriali o pasti pronti, sono spesso ricchi di grassi saturi, zuccheri aggiunti e additivi.
- Alimenti **ricchi di sale**, che possono causare ritenzione di liquidi e aumentare il rischio di formazione di calcoli biliari.
- Prodotti a base di **cereali raffinati** (come pane bianco, pasta bianca, riso bianco, ecc.), che possono causare rapide fluttuazioni dello zucchero nel sangue e contribuire a problemi metabolici.
- Cibi piccanti, salse piccanti e **condimenti forti** possono irritare la cistifellea e peggiorare i sintomi.

Non è necessario evitare del tutto i cibi ricchi di colesterolo (come **uova**, frattaglie, crostacei e carni grasse).

Una buona idratazione è essenziale per facilitare l'evacuazione di eventuali piccoli calcoli. Valuta di bere almeno **1,5 litri di acqua naturale al giorno** durante tutta la giornata. Inoltre, i succhi di frutta fresca ricchi di fibre e antiossidanti aiutano a prevenire la formazione di calcoli. Alcuni **infusi di erbe** possono avere proprietà benefiche e alleviare la cistifellea, in particolare gli infusi di camomilla, rosmarino e cardo mariano. Consumare in eccesso alcune bevande possono infatti complicare il lavoro della cistifellea.

Un **consumo eccessivo di alcol** può irritare la cistifellea e aumentare il rischio di formazione di calcoli biliari. Inoltre l'alcol può compromettere la funzionalità epatica, che può anche influenzare la produzione e il flusso della bile. La **caffaina** consumata in grandi quantità può anche stimolare la produzione di bile e aumentare il rischio di formazione di calcoli biliari. Le bevande zuccherate, soprattutto quelle con aggiunta di fruttosio, possono contribuire alla formazione di cristalli nella cistifellea. Le **bevande energetiche**, spesso ricche di caffeina e zucchero, dovrebbero essere limitate per il bene della cistifellea e della salute generale, proprio come le bibite, soprattutto quelle con zuccheri aggiunti o dolcificanti artificiali.

In caso di calcolosi o microcalcolosi conclamata evitare uova e derivati (gelato alla crema, maionese, cornetto alla crema, pasta all'uovo....) e cibi ricchi di grassi saturi