Malattia di Crohn, nasce il ricettario che trasforma la dieta in terapia

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â?? In occasione della Giornata mondiale delle Mici (19 maggio), la campagna â??PiÃ¹ Crohnsapevoli â?? Per una nutrizione consapevoleâ?? entra nel vivo con il lancio di un ricettario elaborato in collaborazione con Ambra Ciliberto, consulente dietista dellâ??UnitÃ di Gastroenterologia ed Endoscopia digestiva dellâ??Irccs ospedale San Raffaele di Milano: uno strumento pratico pensato per supportare le persone nella traduzione delle indicazioni nutrizionali in piatti semplici e accessibili, favorendo lâ??aderenza alla dieta Cded (Crohnâ??s disease exclusion diet). Secondo una recente indagine nazionale condotta da Silvio Danese, primario di Gastroenterologia del San Raffaele e ordinario di Gastroenterologia dellâ??universitÃ Vita-Salute San Raffaele di Milano, e da Ferdinando Dâ??Amico, gastroenterologo della stessa unitÃ clinica â?? informa una nota â?? se da un lato il 73% dei pazienti riconosce il ruolo dellâ??alimentazione nella gestione della malattia, dallâ??altro solo il 32% riceve un supporto nutrizionale specialistico. Questo divario informativo si traduce spesso in incertezza e gestione autonoma della dieta, con il rischio di scelte non equilibrate e difficoltÃ nella quotidianitÃ . Diventa perciÃ² tanto piÃ¹ importante supportare i pazienti e fornire loro gli strumenti necessari per favorire e semplificare lâ??aderenza a un regime alimentare idoneo.

La dieta Cded â?? si legge â?? rappresenta oggi una delle strategie nutrizionali piÃ¹ studiate, con evidenze di efficacia nellâ??induzione della remissione anche in combinazione con le terapie farmacologiche. Non a caso, la recente consensus europea raccomanda il suo utilizzo nel trattamento dietetico delle malattie infiammatorie croniche intestinali. Eâ?? proprio per rispondere alle difficoltÃ concrete dei pazienti che nasce il nuovo ricettario dedicato alla dieta Cded, sviluppato per accompagnare anche la popolazione adulta. Tra i sintomi che incidono maggiormente sulla qualitÃ di vita delle persone con malattia di Crohn emerge la fatigue, una condizione di stanchezza persistente rispetto alla quale lâ??alimentazione puÃ² rappresentare un importante supporto nella gestione quotidiana della patologia. Lâ??obiettivo del ricettario Ã¨ chiaro: trasformare indicazioni spesso complesse in soluzioni pratiche, aiutando le persone a organizzare i pasti quotidiani senza rinunciare alla varietÃ e alla semplicitÃ . Le ricette, pensate per le diverse fasi della dieta, utilizzano ingredienti comuni e metodi di preparazione accessibili, offrendo un supporto concreto nella gestione quotidiana della malattia.

â??La prima domanda che i pazienti pongono, giÃ al momento della diagnosi, Ã¨ sempre la stessa: â??cosa posso mangiare?â?? â?? spiega Ciliberto â?? Spesso, in assenza di indicazioni strutturate, tendono a escludere intere categorie di alimenti, con il rischio di squilibri nutrizionali. La dieta Cded puÃ² rappresentare una vera e propria terapia, con ottimi tassi di risposta anche nellâ??adulto, ma Ã¨ fondamentale renderla applicabile nella vita quotidiana. Il ricettario nasce proprio da questa esigenza: offrire ai pazienti uno strumento pratico, una guida concreta per tradurre le indicazioni nutrizionali in piatti reali. Non sostituisce lo specialista, ma aiuta a sentirsi piÃ¹ sicuri e autonomi nella gestione dei pasti, con un impatto positivo anche sulla qualitÃ di vita e sulla socialitÃ â?•.

Il ricettario â?? descrive la nota â?? propone numerose idee pratiche pensate per le diverse fasi della dieta Cded, combinando semplicitÃ e varietÃ . In alcune preparazioni Ã¨ previsto anche lâ??utilizzo di Modulen, alimento a fini medici speciali di NestlÃ© Nutrition & Health, indicato per la gestione nutrizionale della malattia di Crohn, che contribuisce a coprire parte del fabbisogno nutrizionale previsto dal protocollo. Tra le proposte piatti unici come il riso e pollo in crema di carote, oppure ricette veloci come il riso con zucchine e uovo strapazzato o i bocconcini di pollo croccanti. Non mancano soluzioni per la colazione e gli spuntini, come i pancake con banana o i frullati a base di frutta. Lâ??obiettivo Ã¨ offrire alternative concrete e replicabili che aiutino i pazienti a seguire la dieta nella quotidianitÃ , senza rinunciare al gusto e alla varietÃ .

default watermark

La malattia di Crohn richiede un approccio integrato, che unisca terapia farmacologica, nutrizione e supporto specialistico. Tuttavia, come evidenziato dalla survey, lâ??accesso a percorsi nutrizionali strutturati Ã¨ ancora limitato. Iniziative come â??PiÃ¹ Crohnsapevoliâ?? â?? concludono i promotori â?? si inseriscono proprio in questa direzione: promuovere una maggiore cultura nutrizionale, favorire il dialogo tra pazienti e clinici e offrire strumenti concreti per migliorare la gestione quotidiana della malattia.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Maggio 15, 2026
Autore
redazione