



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

Descrizione

(Adnkronos) - In occasione della Giornata mondiale delle Mici (19 maggio), la campagna Pi¹ Crohnsapevoli - Per una nutrizione consapevole - entra nel vivo con il lancio di un ricettario elaborato in collaborazione con Ambra Ciliberto, consulente dietista dell'Unit¹ di Gastroenterologia ed Endoscopia digestiva dell'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 l'aderenza alla dieta Cded (Crohn's disease exclusion diet). Secondo una recente indagine nazionale condotta da Silvio Danese, primario di Gastroenterologia del San Raffaele e ordinario di Gastroenterologia dell'universit¹ Vita-Salute San Raffaele di Milano, e da Ferdinando D'Amico, gastroenterologo della stessa unit¹ clinica - informa una nota - se da un lato il 73% dei pazienti riconosce il ruolo dell'alimentazione nella gestione della malattia, dall'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 difficolt¹ nella quotidianit¹. Diventa perci¹ tanto pi¹ importante supportare i pazienti e fornire loro gli strumenti necessari per favorire e semplificare l'aderenza a un regime alimentare idoneo.

La dieta Cded - si legge - rappresenta oggi una delle strategie nutrizionali pi¹ studiate, con evidenze di efficacia nell'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. E' proprio per rispondere alle difficolt¹ 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 qualit¹ di vita delle persone con malattia di Crohn emerge la fatigue, una condizione di stanchezza persistente rispetto alla quale l'alimentazione pu¹ rappresentare un importante supporto nella gestione quotidiana della patologia. L'obiettivo del ricettario ¹ chiaro: trasformare indicazioni spesso complesse in soluzioni pratiche, aiutando le persone a organizzare i pasti quotidiani senza rinunciare alla variet¹ e alla semplicit¹. 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.

La prima domanda che i pazienti pongono, già al momento della diagnosi, è sempre la stessa: cosa posso mangiare? spiega Ciliberto. Spesso, in assenza di indicazioni strutturate, tendono a escludere intere categorie di alimenti, con il rischio di squilibri nutrizionali. La dieta CDED può rappresentare una vera e propria terapia, con ottimi tassi di risposta anche nell'adulto, ma è 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 più sicuri e autonomi nella gestione dei pasti, con un impatto positivo anche sulla qualità di vita e sulla socialità.

Il ricettario descrive la nota propone numerose idee pratiche pensate per le diverse fasi della dieta CDED, combinando semplicità e varietà. In alcune preparazioni è previsto anche l'utilizzo di Modulen, alimento a fini medici speciali di Nestlé 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. L'obiettivo è offrire alternative concrete e replicabili che aiutino i pazienti a seguire la dieta nella quotidianità, senza rinunciare al gusto e alla varietà.

La malattia di Crohn richiede un approccio integrato, che unisca terapia farmacologica, nutrizione e supporto specialistico. Tuttavia, come evidenziato dalla survey, l'accesso a percorsi nutrizionali strutturati è ancora limitato. Iniziative come Più CrohnSapevoli e i promotori 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.

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Maggio 15, 2026

Autore

redazione