

Indice

Guida alla lettura di Daniele Esposito

VIII

CAPITOLO 1

Il microbiota	1
1.1 Il microbiota: che cos'è?	1
1.2 In che modo si sviluppa il microbiota?	2
Allattamento	4
Svezzamento	5
Gli incidenti di percorso	6
Fasi dello sviluppo del microbiota: riepiloghiamo	9
1.3 Microbiota e sistema immunitario: una relazione complessa e affascinante	12
L'ipotesi dell'igiene	14
1.4 L'impatto del microbiota sulla nostra vita	19
Funzione metabolica del microbiota	20
Il microbiota può influire anche sull'effetto dei farmaci	22
Cosa c'entrano i microbi che vivono nel tuo intestino con la tua voglia di fare spuntini?	23
Emozioni, infiammazione e microbiota	25
1.5 Microbiota, salute, e malattie	27
Visione di insieme	31
1.6 Riepilogo e Take Home Message	34

CAPITOLO 2

Come possiamo mantenere un microbiota sano?	37
2.1 Nutrizione e microbiota intestinale: cosa dice la scienza	37
Microbiota e proteine nella dieta	37
Microbiota e grassi nella dieta	39
Microbiota e carboidrati nella dieta	41
Tipi di diete e microbiota	43
I probiotici	44
2.2 Cosa dobbiamo portarci a casa?	49
La dieta del microbiota nella pratica	51
2.3 Disbiosi fermentativa e putrefattiva: cosa sono? Esistono veramente?	72
Disbiosi fermentativa	72
Disbiosi putrefattiva	73
2.4 Riepilogo e Take Home Message	75

CAPITOLO 3

I disturbi funzionali intestinali	79
3.1 Diarrea	80
Dottore, soffro di diarrea...	80
Cause della diarrea	80
Trattamento della diarrea funzionale	83
3.2 Costipazione o stipsi	84
Fattori di rischio generali della stipsi	85
Fattori di rischio dietetici	85
Trattamento nutrizionale	85
3.3 Gonfiore e distensione addominale	89
Cause del gonfiore	90
Trattamento del gonfiore e della distensione intestinale	91
3.4 Dispepsia	93
Diagnosi differenziale	93
Cause della dispepsia	94
Trattamento	94
Conclusioni	96
3.5 Riepilogo e Take Home Message	96

CAPITOLO 4

Gastrite	101
4.1 Fisiopatologia e cause della gastrite	103
4.2 Manifestazione di gastrite	103
4.3 Diagnosi di gastrite e valutazione della gravità della patologia	104
4.4 Trattamento/Gestione	105
Trattamento nutrizionale	106
4.5 Conclusioni	108
4.6 Riepilogo e Take Home Message	108

CAPITOLO 5

Reflusso gastroesofageo	111
5.1 Fattori che esacerbano o causano la malattia da reflusso	111
Volume e consistenza dei pasti	112
Composizione del pasto	112
Bevande	114
Altri comportamenti	115
5.2 Trattamento dietetico e stile di vita	116
5.3 Riepilogo e Take Home Message	117

CAPITOLO 6

Diverticoli	121
6.1 Patogenesi e fattori dietetici	122
6.2 Trattamento	125
6.3 Riepilogo e Take Home Message	125

CAPITOLO 7

Malassorbimento di acidi biliari (e diarrea)	129
7.1 Diagnosi	131
7.2 Cause e condizioni associate	131
7.3 Sintomi	132
7.4 Trattamento	133
7.5 Riepilogo e Take Home Message	134

CAPITOLO 8

La Sindrome dell'Intestino Irritabile	137
8.1 Cause dell'IBS	137
Motilità intestinale alterata	138
Asse intestino-cervello: ipersensibilità viscerale e influenze psicologiche	138
Microbiota	139
Stress e disturbi psicologici	139
Altre possibili cause	140
Ereditarietà	140
8.2 Principali sintomi dell'IBS	141
8.3 "Non ha niente, solo un po' di sindrome dell'intestino irritabile..."	142
Criteri Rome IV per la diagnosi di IBS	143
Red flag	145
Tipiche indagini indicate prima di diagnosticare IBS	147
Test di dubbia validità/fuorvianti	148
8.4 Terapie per la sindrome dell'intestino irritabile (IBS)	152
8.5 Riepilogo e Take Home Message	154

CAPITOLO 9

Trattamento dietetico tradizionale e linee guida NICE per la gestione dell'IBS	157
9.1 Assunzione di fibre	160

	Riepilogo e indicazioni pratiche	163
9.2	Assunzione di liquidi	165
	Acqua	165
	Caffè e caffeina	165
	Alcol	166
9.3	Esercizio fisico	167
9.4	Assunzione di grassi	167
9.5	Assunzioni di cibi piccanti	169
9.6	Sostanze chimiche nei cibi	169
9.7	Latte e proteine del latte	170
9.8	Integrazione di probiotici	172
9.9	IBS Food Pyramid	173
9.10	Conclusioni	176
9.11	Riepilogo e Take Home Message	176

CAPITOLO 10

	Dieta FODMAP	181
10.1	Il concetto di FODMAP	181
10.2	Meccanismo d'azione generale dei FODMAP	182
	Oligosaccaridi - fruttani e galatto-oligosaccaridi (GOS)	183
	Fruttosio e polioli (sorbitolo e mannitolo)	183
	Lattosio	183
10.3	Come quantificare i FODMAP e quando una dieta è definita low FODMAP?	184
10.4	Composizione in FODMAP dei principali alimenti	186
10.5	E il glutine?	190
10.6	Fattori esterni che influenzano il contenuto di FODMAP	192
	Bollitura e filtrazione	194
	Pressatura e fermentazione	195
	Decapaggio, attivazione e germogliatura	197
10.7	Efficacia della dieta FODMAP	198
10.8	Dieta FODMAP nella pratica	199
	Fase 1 – Eliminazione dei FODMAP	199
	Fase 2 - Reintroduzione dei FODMAP	209
	Fase 3 - Personalizzazione della dieta FODMAP	223
	Come comportarsi quando si mangia fuori?	224
	Pasti e ricette low FODMAP	227
10.9	Il mio metodo / Come lavoro io	234
	Settimana 1 e Settimana 2 (periodo di conoscenza)	235
	Settimana 3-5 (transizione alla dieta low FODMAP tradizionale)	236
	Settimana 6 (dieta efficace per i sintomi, ma equilibrata)	237
10.10	Riepilogo e Take Home Message	238

CAPITOLO 11

Celiachia	241
11.1 Classificazione della malattia celiaca	241
11.2 Patogenesi	243
11.3 Screening e diagnosi per la celiachia	245
11.4 Trattamento dietetico	246
11.5 Riepilogo e Take Home Message	247

CAPITOLO 12

Sensibilità al glutine non celiaca	251
12.1 Patogenesi	252
12.2 La diagnosi di GS	252
12.3 Interventi dietetici nella GS	255
12.4 Conclusioni	256
12.5 Riepilogo e Take Home Message	256

CAPITOLO 13

Sindrome da Sovracrescita Batterica nel tenue (SIBO)	259
13.1 Eziologia e cause della SIBO	259
13.2 Prevalenza	261
13.3 Patogenesi	261
13.4 Sintomi e manifestazione clinica	262
13.5 Diagnosi	263
13.6 Trattamento	264
13.7 Riepilogo e Take Home Message	266

CAPITOLO 14

Reazioni avverse al cibo	269
14.1 Allergie e intolleranze alimentari: definizioni e differenze principali	270
Sono intollerante e quindi... non posso mangiare quel cibo?	272
14.2 Allergia al nichel	272
Forme cliniche e diagnosi	273
Il nichel nel cibo	275
Trattamento della sindrome da allergia al nichel sistemica	278
Conclusioni	279
14.3 Intolleranza al lattosio	279

Sintomi dell'intolleranza al lattosio e meccanismi	281
Diagnosi clinica di malassorbimento e intolleranza al lattosio	282
Trattamento dell'intolleranza al lattosio	284
14.4 Intolleranze agli additivi alimentari	285
Istamina (e altre ammine)	288
Conclusioni	292
14.5 Test non validati per diagnosi di allergie/intolleranze alimentari	293
Test di provocazione-neutralizzazione intradermico	294
Test di provocazione-neutralizzazione sublinguale	295
Kinesiologia applicata	295
Test elettrodermici (EAV elettro agopuntura secondo Voll):	
Vega test, Sarm test, Biostrength test e varianti	295
Biorisonanza	295
Test citotossico	296
Dosaggio delle IgG 4	296
Conclusioni: basta spendere soldi e tempo	296
14.6 Riepilogo e Take Home Message	297