

	Causa	Sintomi	Strategie/Indicazioni
CELIACHIA	Malattia autoimmune caratterizzata da una intolleranza permanente al glutine (pasta, pane, pizza, cereali come orzo, avena, farro, ecc.)	Gastrointestinali e non (diarrea, crampi, gonfiore addominale, osteoporosi, debolezza muscolare, ecc.)	Seguire una dieta senza glutine. La valutazione iniziale di celiachia avviene eseguendo test per la carenza di ferro, folati e vitamina B12
INTOLLERANZA AL LATTOSSIO	Scarsa presenza o totale assenza dell'enzima lattasi, responsabile della digestione del lattosio	Dolore addominale, gonfiore e diarrea	Non eliminare i latticini ma sostituire il latte con latte senza lattosio e consumare formaggi stagionati
SINDROME DA CONTAMINAZIONE BATTERICA INTESTINALE (SIBO)	Crescita esponenziale di batteri nell'intestino tenue	I disturbi più comuni sono diarrea, distensione addominale e malassorbimento delle vitamine liposolubili A, D, E, K (quelle che vengono assorbite con lo stesso meccanismo dei grassi)	Antibiotici topici, probiotici e dieta a basso residuo (povera di fibre) da correggere in base ai sintomi sofferti
CARENZA DI FERRO	Malattie intestinali, diete restrittive che causano una assunzione inadeguata di ferro, perdita di sangue, difetti genetici. La carenza di ferro è un disturbo di cui soffrono soprattutto le donne	Spesso sintomi aspecifici come stanchezza, tachicardia, dispnea (senso di soffocamento, mancanza d'aria)	Il ferro è contenuto in diversi alimenti anche vegetali ma il ferro meglio assorbito è il ferro eme contenuto nella carne e prodotti di origine animale. Migliora l'assorbimento del ferro la Vitamina C contenuta nella frutta e nelle verdure

INSUFFICIENZA PANCREATICA ESOCRINA	Pancreatite acuta o cronica, fibrosi cistica, interventi chirurgici addominali, tumore del pancreas	Sintomi simili alla maldigestione come diarrea, flatulenza, crampi, distensione addominale, perdita di peso, impossibilità alla deglutizione;	Assumere supplementi nutrizionali orali ed enzimi pancreatici che aiutano a integrare la carenza
DEFICIT DI VITAMINA B12	Alterazione della parte finale dell'intestino tenue, parte in cui normalmente viene assorbita la vitamina; mancata o ridotta produzione da parte dello stomaco del fattore intrinseco, composto necessario per l'assorbimento della vitamina	Stanchezza, disturbi cognitivi, glossite (infiammazione della lingua)	Aumentare l'assunzione di elementi ricchi di vitamina B12 (prodotti animali come carni e fegato) oppure inserire una terapia farmacologica per via orale o intramuscolare
DEFICIT DI ACIDO FOLICO	L'acido folico è il composto coinvolto nel metabolismo dei globuli rossi. Le cause di deficit possono essere dovute ad una alimentazione povera e inadeguata, anemie, tumori	Stanchezza, mancanza di energie, irritabilità	Seguire una dieta ricca di verdure a foglia verde (spinaci, broccoli, lattuga, asparagi) legumi, frutta (kiwi, fragole, arance) frutta secca (mandorle, noci)
DIARREA	Allergie alimentari, celiachia, gastroenterite, malassorbimento degli acidi biliari	Evacuazione anomala di fuci, crampi, nausea, vomito, perdita di appetito	Evitare latte, formaggi freschi, frutta secca e prodotti integrali. Sostituire la frutta con mousse, spremute, passate e centrifugati senza zucchero aggiunto. Preferire verdure come carote lessate, pomodori senza buccia e semi, bietola, spinaci, carciofi, asparagi, zucchine, fagiolini e patate. Se la presenza di diarrea è causata dalle terapie, consultare il medico per eventuale aggiunta di farmaci
MALNUTRIZIONE PER CARENZA DI	Disturbi digestivi e malattie che	Perdita di peso, riduzione del	Seguire un'alimentazione equilibrata in macro e

PROTEINE, GRASSI, VITAMINE, SALI MINERALI	comportano una insufficiente assimilazione o introito di questi alimenti rispetto al fabbisogno giornaliero	muscolo scheletrico, sarcopenia (perdita della massa muscolare)	micronutrienti e, se la dieta non è sufficiente a far fronte alle richieste dell'organismo. Integrare con supplementi nutrizionali orali
RESEZIONI INTESTINALI	Interventi chirurgici che modificano il processo di digestione/assorbimento	I sintomi dipendono dal segmento dell'apparato digerente rimosso	Seguire un programma dietetico che tiene conto della sede della malattia escludendo gli alimenti non tollerati dall'organismo. Nella fase acuta viene spesso indicata una nutrizione artificiale per far riposare l'intestino e far fronte ai bisogni nutrizionali
MALATTIE INFAMMATORIE CRONICHE INTESTINALI (Malattia di Crohn)	Fattori ambientali, genetici e del sistema immunitario	Dolori addominali, alterazione dell'alvo (diarrea ma anche stitchezza), anemia da carenza di vitamina B12. ridotto assorbimento delle vitamine liposolubili	Valgono le stesse indicazioni dietetiche delle resezioni intestinali