GUIDA PRATICA

Lista FODMAP

per diverticoli e colon irritabile

La scelta degli alimenti in una fase iniziale



Dr. Federico Ricci

PRIMA DI INIZIARE

Avvertenza

LE INDICAZIONI DI QUESTA LISTA NON VANNO SEGUITE SENZA ESSERSI PRIMA CONFRONTATI CON UN PROFESSIONISTA.

In presenza di febbre, dolore intenso o sangue nelle feci, rivolgersi subito al medico.

Le informazioni contenute in questa guida hanno finalità esclusivamente informative e divulgative. Non costituiscono diagnosi, prescrizione né indicazione nutrizionale personalizzata e non sostituiscono la valutazione del medico o del professionista sanitario di riferimento.

La lista non va utilizzata durante una fase acuta di diverticolite. Particolare cautela è necessaria in presenza di patologie diagnosticate, in gravidanza o allattamento, in caso di disturbi del comportamento alimentare e quando sono in corso terapie farmacologiche.

Nessuna terapia in corso va sospesa o modificata senza indicazione medica.

© 2026 Dr. Federico Ricci. Tutti i diritti riservati.

Testi, immagini e impostazione grafica di questa guida sono di proprietà dell'autore. È vietata la riproduzione, anche parziale, la rielaborazione, la distribuzione e qualsiasi utilizzo commerciale dei contenuti senza autorizzazione scritta dell'autore. La guida è destinata all'uso personale di chi l'ha scaricata. È consentita la citazione di brevi passaggi, con indicazione della fonte.

Prima edizione: novembre 2026

L'AUTORE

Chi sono



Dr. Federico Ricci

Laurea magistrale in Farmacia
Università di Bologna

Laurea magistrale in Alimentazione e nutrizione umana
Università degli Studi di Milano

Master in Neuroscienze, mindfulness e pratiche contemplative
Università di Pisa

Ho maturato oltre diciotto anni di esperienza in ambito sanitario, a lungo come farmacista prima di dedicarmi alla nutrizione. In questi anni ho potuto osservare da vicino la diffusione delle principali criticità metaboliche e intestinali: insulino-resistenza, sindrome metabolica, fegato grasso, sindrome dell'ovaio policistico (oggi PMOS), difficoltà a perdere peso, disturbi intestinali come colon irritabile, diverticoli e aumentata permeabilità intestinale, ed emicrania.

Dopo le due lauree magistrali ho superato gli Esami di Stato che mi abilitano alla professione di farmacista e di biologo nutrizionista. Ho conseguito inoltre il diploma di Personal Trainer CSI/SNPT, riconosciuto dal CONI. Coordino un team che comprende anche figure mediche e altri professionisti della nutrizione.

Oggi opero come Lifestyle Coach, con un approccio che integra nutrizione, consapevolezza comportamentale e gestione delle abitudini, e con un'attenzione particolare all'asse intestino–fegato–cervello.

Il principio da cui parto è che ogni pasto è un segnale biologico: attiva risposte biochimiche e ormonali che, ripetute nel tempo, influenzano la sensibilità insulinica, l'infiammazione cronica di basso grado, la regolazione di fame ed energia e la composizione corporea. Per questo non propongo diete standard, ma strategie nutrizionali costruite sulla persona, monitorate e adattate nel tempo in base alla risposta concreta: andamento del peso e della circonferenza della vita, energia, sintomi intestinali, esami.

Un percorso nutrizionale richiede tempo: di norma almeno tre mesi, il periodo necessario per osservare cambiamenti concreti e consolidarli.

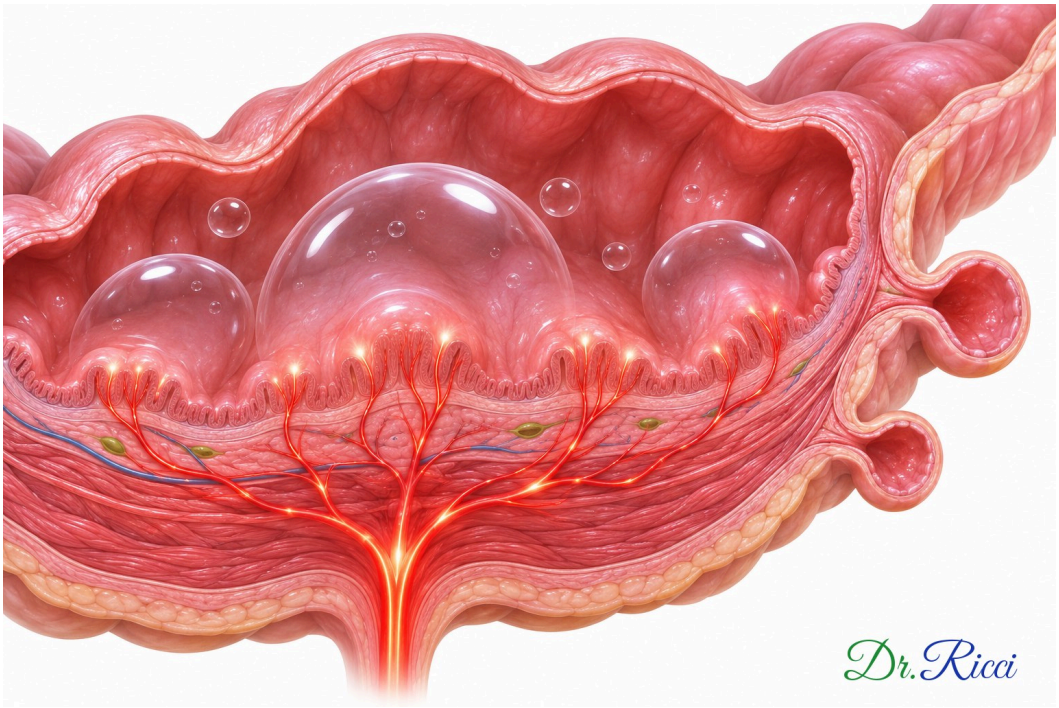
CAPITOLO 1

Un intestino più sensibile del normale

Chi convive con i diverticoli o con il colon irritabile conosce bene il gonfiore dopo i pasti, il dolore al basso ventre e l'alternanza di stitichezza e diarrea. Sono disturbi che vanno e vengono e che condizionano le giornate.

I diverticoli sono piccole sacche che sporgono dalla parete del colon. In circa otto persone su dieci non danno alcun disturbo. Nelle altre compaiono sintomi ricorrenti anche senza un'infiammazione acuta, e in questo caso si parla di malattia diverticolare sintomatica non complicata.

Questi sintomi sono molto simili a quelli del colon irritabile, e le due condizioni possono presentarsi insieme. Inoltre, dopo un episodio di diverticolite, alcune persone continuano ad avere disturbi simili a quelli del colon irritabile.



In molte di queste persone l'intestino è più sensibile del normale. Le terminazioni nervose della parete intestinale reagiscono a stimoli che in un'altra persona passano inosservati, e questo fenomeno si chiama ipersensibilità viscerale.

Uno degli stimoli più comuni è il gas, che distende la parete dell'intestino. La stessa quantità di gas che un'altra persona non avverte, in un intestino ipersensibile diventa gonfiore, tensione e dolore.

Infiammazione e stress ripetuti possono rendere cronica questa sensibilità. Per questo conviene intervenire presto.

CAPITOLO 2

Da dove nasce il gas

Una parte del gas intestinale nasce da alcuni carboidrati che l'intestino tenue assorbe poco. Arrivano così nel colon, dove i batteri li fermentano rapidamente producendo gas. Alcuni di questi carboidrati richiamano anche acqua nell'intestino.

Questi carboidrati si chiamano FODMAP, da una sigla inglese che li riunisce in quattro famiglie:

Oligosaccaridi
i fruttani di frumento, aglio e cipolla e i galatto-oligosaccaridi dei legumi

Disaccaridi
il lattosio del latte

Monosaccaridi
il fruttosio in eccesso di alcuni frutti e del miele

Polioli
il sorbitolo di alcuni frutti, il mannitolo di funghi e sedano e i dolcificanti dei prodotti «senza zucchero»

Ridurre per un periodo gli alimenti più ricchi di FODMAP significa ridurre la fermentazione e quindi il gas che distende la parete intestinale.

Cosa dicono gli studi

Nel colon irritabile diverse revisioni della letteratura mostrano che la dieta a basso contenuto di FODMAP riduce i sintomi e migliora la qualità della vita rispetto alle diete di confronto.

Nella malattia diverticolare gli studi specifici sono ancora pochi. Il ragionamento che porta a usare la lista è lo stesso del colon irritabile, perché i sintomi sono simili, l'intestino è spesso più sensibile e il gas può avere un ruolo simile. Per questo la lista va intesa come un riferimento per una fase iniziale, non come una terapia dei diverticoli.

La lista non serve invece a prevenire la formazione dei diverticoli né gli episodi di diverticolite, perché su questo non ci sono prove solide.

Per chi ha diverticoli o colon irritabile ed è realmente intenzionato a intraprendere un percorso nutrizionale personalizzato:

Prenota la videoconsulenza conoscitiva gratuita →

CAPITOLO 3

Come usare questa lista

La lista divide gli alimenti in due gruppi, ad alto e a basso contenuto di FODMAP. Per alcuni alimenti è indicata anche una porzione, perché il contenuto di FODMAP dipende dalla quantità. Un alimento a basso contenuto in porzione piccola può diventare ad alto contenuto in porzione abbondante.

1. **Una fase iniziale, per un periodo limitato**

   Nel protocollo sviluppato dalla Monash University, l'università australiana che ha messo a punto questa dieta, la fase di riduzione dei FODMAP dura da 2 a 6 settimane. Non è una dieta da seguire per sempre.

2. **Poi la reintroduzione graduale**

   Dopo la fase iniziale, gli alimenti ad alto contenuto vanno reintrodotti in modo graduale e controllato, per capire quali sono tollerati e in quale quantità. Molti di questi alimenti, come aglio, cipolla e legumi, contengono fibre che nel lungo periodo proteggono il colon, ed eliminarli senza motivo ne ridurrebbe la varietà.

3. **Attenzione all'accumulo**

   Anche gli alimenti a basso contenuto, se consumati in più di uno nello stesso pasto, possono sommare il loro carico. Per le verdure a basso contenuto è prudente restare intorno ai 75 g per porzione, che è la porzione a basso contenuto indicata da Monash per molte di esse.

4. **La risposta è individuale**

   La tolleranza cambia da persona a persona, ed è utile osservare come l'intestino risponde agli alimenti della lista. In un percorso nutrizionale personalizzato questa osservazione diventa sistematica: la risposta viene monitorata settimana dopo settimana e la strategia si adatta di conseguenza.

🔴 Alto contenuto di FODMAP 🟢 Basso contenuto di FODMAP 🟡 Attenzione



01

Verdure

Dr.Ricci

Alto contenuto di FODMAP

- Aglio (spicchi, in crema, in polvere)
- Cipolle (bianca, dorata, rossa)
- Scalogno
- Porri (parte bianca)
- Cipollotto (parte bianca)
- Carciofo
- Topinambur
- Asparagi
- Cavolfiore
- Cavolini di Bruxelles
- Broccoli in grandi quantità
- Cavolo cappuccio in grandi quantità
- Funghi (champignon, portobello, shiitake secchi)
- Piselli verdi e piselli secchi
- Taccole e piselli dolci
- Sedano (oltre 5 cm di costa)
- Peperone rosso
- Barbabietole (porzioni grandi)
- Sedano rapa in grandi quantità
- Zucca violina (porzioni grandi)
- Mais dolce in scatola (porzioni grandi)
- Mix per soffritto con cipolla e aglio
- Verdure marinate con aglio o cipolla

Basso contenuto di FODMAP

- Zucchine
- Carote
- Cetrioli
- Lattuga, iceberg, romana
- Radicchio
- Spinaci freschi (porzione piccola)
- Peperone verde
- Pomodoro tondo e ramato (porzione piccola)
- Pomodorini (porzione piccola)
- Melanzane
- Patate dolci (porzione piccola)
- Zucca mantovana (porzione piccola)
- Bietola e coste
- Fagiolini verdi (porzione piccola)
- Finocchio (porzione piccola)
- Okra (porzione piccola)
- Rapa
- Ravanelli
- Germogli di bambù
- Zenzero fresco
- Erbe aromatiche fresche (prezzemolo, basilico, timo, rosmarino, salvia)
- Cipollotto, solo la parte verde



02

Frutta

Dr.Ricci

Alto contenuto di FODMAP	Basso contenuto di FODMAP
• Mele (tutte le varietà, anche cotte) • Pere • Pesche e nettarine • Albicocche • Prugne e susine • Ciliegie • Mango • Anguria • Litchi • Cachi • Fichi freschi • Avocado (oltre 60 g) • Melograno (porzione grande) • Frutta essiccata: uvetta, datteri, albicocche, fichi e prugne secche, mirtilli rossi zuccherati	• Banana poco matura • Uva • Kiwi • Fragole • Lamponi • Mirtilli • Ananas • Melone cantalupo (porzione moderata) • Papaya • Clementine, arance, mandarini • Limone e lime • Frutto della passione (porzione piccola)



03

Cereali, farine, pseudocereali e patate

Dr.Ricci

Alto contenuto di FODMAP	Basso contenuto di FODMAP
• Frumento (pane, pizza, focaccia, cracker, grissini, piadine) • Pasta di grano duro • Semola di grano duro • Couscous di frumento • Bulgur • Farro • Orzo • Segale • Kamut • Prodotti da forno con miele, inulina o sciroppi • Cereali da colazione con frumento, miele o malto	• Riso (bianco, basmati, integrale, venere) • Polenta e mais • Miglio • Grano saraceno • Quinoa • Patate • Avena in fiocchi interi (fino a 50 g) • Avena in fiocchi istantanei (circa 20 g) • Tapioca • Amido di mais, fecola di patate • Pane di farro a lievitazione naturale con pasta madre • Pasta e pane senza glutine, senza inulina né miele

I prodotti senza glutine industriali contengono spesso inulina, cicoria, concentrati di mela o polioli: leggere sempre l'etichetta.



04

Legumi, tofu e tempeh

Dr.Ricci

Alto contenuto di FODMAP	Basso contenuto di FODMAP
• Ceci secchi • Lenticchie secche (rosse, verdi, marroni) • Fagioli secchi: borlotti, cannellini, neri, pinto, rossi • Fagioli borlotti, anche in scatola • Fagioli di soia secchi • Piselli secchi e spaccati • Lupini in salamoia (porzione grande) • Hummus • Tofu morbido (silken)	• Lenticchie in scatola, ben scolate (porzione piccola) • Ceci in scatola, ben sciacquati (porzione piccola) • Fagioli cannellini, neri e rossi in scatola, ben sciacquati (porzione piccola) • Edamame (porzione piccola) • Tofu compatto • Tempeh



05

Latte, formaggi e derivati

Dr.Ricci

Alto contenuto di FODMAP	Basso contenuto di FODMAP
• Latte vaccino intero e parzialmente scremato • Latte di capra • Latte di pecora • Yogurt tradizionale • Kefir da latte vaccino (a seconda della quantità) • Formaggi freschi: ricotta, fiocchi di latte, quark, crescenza, stracchino, mascarpone • Panna in porzione abbondante • Gelati e dessert al latte • Proteine del siero concentrate	• Formaggi stagionati: parmigiano, grana, pecorino stagionato, gouda e cheddar stagionati • Feta, brie e camembert • Burro • Ghee (burro chiarificato) • Latte senza lattosio • Yogurt senza lattosio • Ricotta senza lattosio (porzione piccola) • Proteine del siero isolate (whey isolate)

La videoconsulenza conoscitiva gratuita è riservata a chi è realmente interessato a intraprendere un percorso nutrizionale personalizzato:

Prenota la videoconsulenza conoscitiva gratuita →



06

Bevande vegetali

Dr.Ricci

Alto contenuto di FODMAP	Basso contenuto di FODMAP
• Bevanda di soia da fagioli interi • Bevanda d'avena • Latte di cocco in scatola (porzione grande)	• Bevanda di riso • Bevanda di mandorla, senza inulina né polioli • Bevanda di soia da proteine isolate • Bevanda di cocco (porzione piccola)



07

Frutta secca e semi

Dr.Ricci

Alto contenuto di FODMAP	Basso contenuto di FODMAP
• Anacardi • Pistacchi • Mix di frutta secca con miele, sciroppi o uvetta	• Noci • Noci di macadamia • Nocciole (porzione piccola) • Mandorle (massimo 10) • Arachidi • Burro di arachidi 100% (porzione piccola) • Pinoli (porzione piccola) • Semi di chia • Semi di lino • Semi di zucca • Semi di girasole (1 cucchiaino)



08

Carne, pesce e uova

Dr.Ricci

Basso contenuto di FODMAP	Attenzione
• Carne fresca: pollo, tacchino, manzo, vitello, maiale, coniglio • Pesce fresco e surgelato • Molluschi e crostacei • Uova	Salumi, würstel, carne in scatola e pesce lavorato possono contenere aglio, cipolla, latte in polvere o miele: leggere sempre l'etichetta.



09

Dolcificanti, condimenti e prodotti industriali

Dr.Ricci

Alto contenuto di FODMAP

- Miele
- Sciroppo d'agave
- Sciroppo di mais ad alto fruttosio
- Sorbitolo (E420)
- Mannitolo (E421)
- Xilitolo (E967)
- Maltitolo e isomalto
- Caramelle e gomme da masticare «senza zucchero»
- Marmellate con fruttosio aggiunto
- Barrette proteiche con polioli
- Salse pronte con aglio e cipolla

Basso contenuto di FODMAP

- Zucchero bianco
- Zucchero di canna
- Sciroppo d'acero puro
- Sciroppo di riso (porzione piccola)
- Cioccolato fondente
- Stevia
- Sale, pepe e spezie semplici
- Olio extravergine d'oliva
- Aceto di vino, aceto di mele non addolcito
- Salsa di soia (porzione piccola)

Leggere l'etichetta

Nei prodotti confezionati i FODMAP compaiono spesso tra gli ingredienti con nomi poco riconoscibili. Questi sono i più comuni da cercare:

inulina · fibra di cicoria · fruttosio · sciroppo di glucosio-fruttosio · miele · aglio in polvere · cipolla in polvere · sorbitolo E420 · mannitolo E421 · maltitolo E965 · isomalto E953 · xilitolo E967

CAPITOLO 4

Cosa una lista non può fare

Una lista è uguale per tutti, mentre ogni intestino ha una storia propria.

Gonfiore che compare sempre dopo gli stessi pasti, giornate organizzate in base al bagno, diete provate senza risultati stabili: chi convive con i diverticoli o con il colon irritabile sa che lo stesso alimento può dare fastidio un giorno e non il successivo. La lista aiuta a capire quali alimenti fermentano di più, ma non può stabilire perché un determinato intestino reagisce in quel modo.

Per questo la lista FODMAP non basta da sola, nemmeno all'inizio. Serve una strategia nutrizionale costruita sulla persona fin dal primo giorno, che non si limiti a escludere o a pesare alcuni alimenti per un periodo. Deve riguardare tutte le scelte che compongono le abitudini alimentari, come un abito cucito su misura, con tre obiettivi:

Sensibilità

Alzare la soglia di attivazione dell'intestino, perché gli stimoli di tutti i giorni smettano di trasformarsi in sintomi.

Infiammazione

Portare e mantenere bassa l'infiammazione di basso grado.

Flora intestinale

Mantenere nel tempo un equilibrio tra le specie di batteri dell'intestino.

Il cibo agisce su questi tre fronti attraverso il suo impatto biochimico e ormonale. Per questo una strategia nutrizionale personalizzata lavora su leve precise: la quantità di energia, la percentuale di proteine, grassi e carboidrati, la qualità degli alimenti scelti e la loro distribuzione nella giornata, cioè in quali momenti si mangia e come i pasti si susseguono, con un ordine stabile che l'intestino possa riconoscere.

Ogni intestino risponde a modo suo, ed è la risposta della persona a guidare le scelte successive. In un percorso nutrizionale personalizzato il follow-up settimanale serve proprio a questo: osservare come l'intestino reagisce, adattare la strategia e reintrodurre gradualmente gli alimenti esclusi all'inizio.

IL PASSO SUCCESSIVO

PERCORSO NUTRIZIONALE PERSONALIZZATO

Per chi, leggendo questa guida, si è riconosciuto nei disturbi descritti, come diverticoli con sintomi ricorrenti, colon irritabile, gonfiore e dolore addominale, il passo successivo è un percorso nutrizionale personalizzato.

Un percorso nutrizionale personalizzato parte da una valutazione complessiva della persona. Da lì nasce una strategia coerente con il quadro intestinale e metabolico e con gli obiettivi. Gli effetti vengono osservati nel tempo e, sulla base di ciò che emerge, l'intervento viene adattato.

Chi è interessato a intraprendere un **PERCORSO NUTRIZIONALE PERSONALIZZATO** può prenotare una prima videoconsulenza conoscitiva gratuita.

Inquadrare il codice con la fotocamera del telefono, oppure toccare il pulsante qui sotto.

Prenota la videoconsulenza gratuita →

RESTIAMO IN CONTATTO

Contatti

Email	drfedericoricci7@gmail.com
Sito web	dr-ricci.socialacademy.com
Instagram	dr.federico.ricci
Facebook	drfedericoricci
TikTok	@nutrizione.mindset.ricci
LinkedIn	dr-federico-ricci

Sul sito è possibile approfondire il mio metodo di lavoro e trovare le esperienze, scritte e in video, delle persone che hanno intrapreso un percorso nutrizionale personalizzato.

Dr.Ricci

BIBLIOGRAFIA

Riferimenti scientifici essenziali

1. Monash University FODMAP. Where FODMAPs are found in foods; The 3-Step FODMAP Diet. monashfodmap.com
2. Monash University FODMAP. Diverticulitis and diet. monashfodmap.com/blog
3. van Lanen AS, de Bree A, Greyling A. Efficacy of a low-FODMAP diet in adult irritable bowel syndrome: a systematic review and meta-analysis. Eur J Nutr. 2021;60(6):3505-3522. doi:10.1007/s00394-020-02473-0
4. Does a diet low in FODMAPs reduce symptoms associated with functional gastrointestinal disorders? A comprehensive systematic review and meta-analysis. Eur J Nutr. 2016;55(3):897-906. doi:10.1007/s00394-015-0922-1
5. Role of fiber in symptomatic uncomplicated diverticular disease: a systematic review. Nutrients. 2017;9(2):161. doi:10.3390/nu9020161
6. Carabotti M, Cuomo R, Marasco G, Barbara G, Radaelli F, Annibale B. Unmet needs in treatment of symptomatic uncomplicated diverticular disease and prevention of recurrent acute diverticulitis: a scoping review. Ther Adv Gastroenterol. 2024.
7. Is it diverticular disease or is it irritable bowel syndrome? Dig Dis. 2012;30(1):64-69. doi:10.1159/000335721
8. Zerpa Alamo R, Quigley EMM. Irritable bowel syndrome and colonic diverticular disease: overlapping symptoms and overlapping therapeutic approaches. Review.
9. New insights into visceral hypersensitivity: clinical implications in IBS. Nat Rev Gastroenterol Hepatol. 2011;8(6):349-355. doi:10.1038/nrgastro.2011.83
10. Monash University FODMAP. Tofu & FODMAPs; Avocado and FODMAPs. monashfodmap.com/blog

Per il contenuto in FODMAP dei singoli alimenti il riferimento è il database della Monash University, aggiornato periodicamente con nuove analisi di laboratorio.