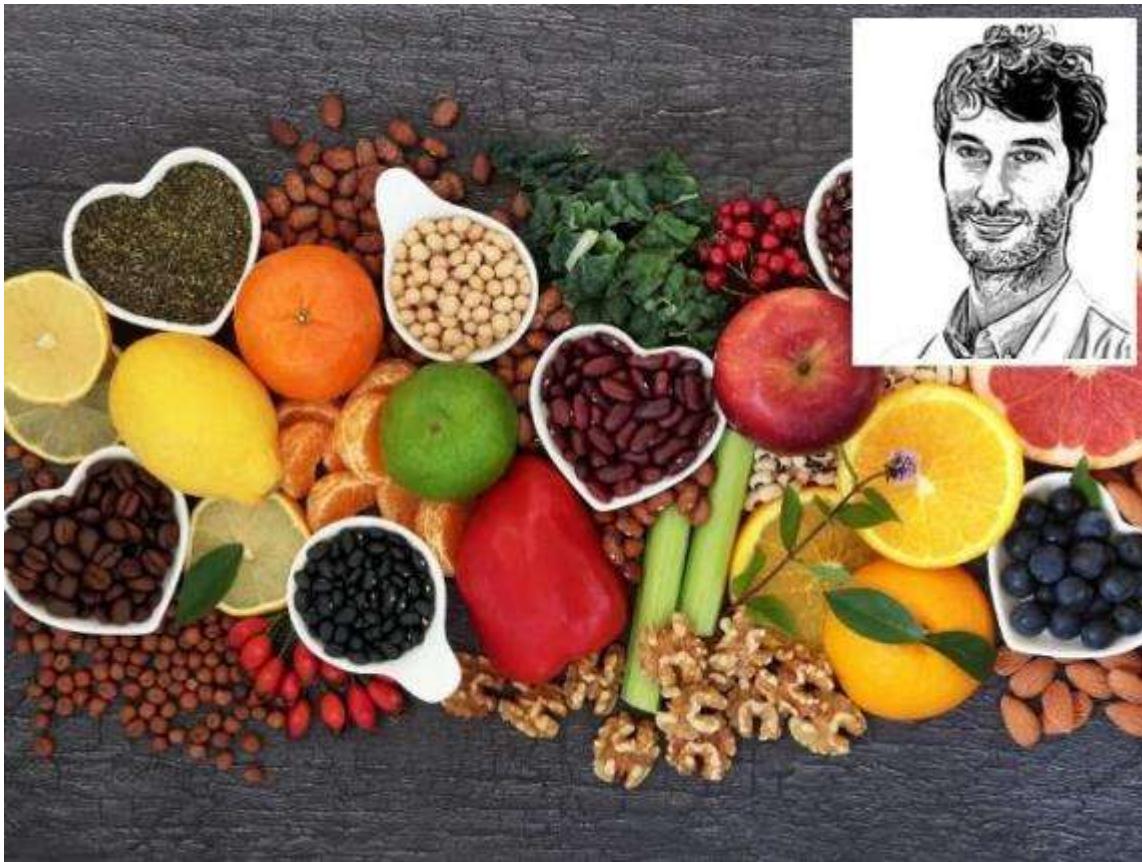


Formaggi, verdura, cereali: qual è la dieta consigliata per chi soffre di diverticoli?

Un'alimentazione prudente, cioè ricca di fibre provenienti da frutta, verdura e cereali integrali, e povera di grassi saturi, zuccheri raffinati e carni rosse, è associata a un minor rischio di complicanze diverticolari (Fonte: <https://www.corriere.it/> 25 ottobre 2025)



(Getty Images - nel riquadro Vincenzo Craviotto)

Quali formaggi si possono mangiare se si soffre di diverticoli? E, in generale, qual è la dieta consigliata in questi casi?

Risponde Vincenzo Craviotto, specialista in Gastroenterologia, Istituto Clinico Humanitas, Milano ([VAI AL FORUM](#))

Nel contesto di una dieta per chi soffre di [diverticoli](#), non esistono formaggi «vietati» o «consentiti» in senso assoluto. La letteratura scientifica non indica i latticini come fattore di rischio né per la comparsa dei diverticoli né per lo sviluppo di [diverticolite](#). Tuttavia, poiché la malattia diverticolare tende a essere più frequente in persone che seguono diete povere di fibre e ricche di grassi saturi o carni rosse, è opportuno che anche il consumo di formaggi sia equilibrato. I formaggi possono dunque essere consumati con moderazione, preferendo le varietà meno grasse (ricotta, crescenza, fiocchi di latte o formaggi stagionati magri) e limitando quelli molto grassi e salati, come gorgonzola, pecorino stagionato o certi erborinati.

Dieta ricca di fibre

L'elemento davvero importante, più che il tipo di formaggio, è l'alimentazione complessiva: **una dieta prudente, cioè ricca di fibre provenienti da frutta, verdura e cereali integrali, e povera di grassi saturi, zuccheri raffinati e carni rosse, è associata a un minor rischio di complicanze diverticolari.** Al contrario, un'alimentazione «occidentale», abbondante in carni processate, fritti e snack industriali, si associa a una maggiore incidenza di diverticolite. Fondamentale, accanto all'apporto di fibre, è **l'assunzione di acqua abbondante e regolare durante la giornata.**

Cosa fare nelle fasi acute

Le fibre, per esercitare il loro effetto benefico sulla motilità intestinale, necessitano infatti dell'acqua: un apporto insufficiente può ottenere l'effetto opposto e favorire la stipsi. **Nelle fasi acute della diverticolite, quando l'intestino è infiammato, può essere indicata una dieta più leggera e a ridotto contenuto di fibre fino alla risoluzione dei sintomi.** In queste circostanze è consigliabile sospendere temporaneamente i formaggi più solidi e grassi, preferendo preparazioni morbide e facilmente digeribili. Dopo la fase acuta, è utile **reintrodurre gradualmente alimenti ricchi di fibre** per prevenire recidive.

Regolarità intestinale

Un altro punto spesso frainteso riguarda **noci, semi, pop corn o frutti con piccoli semi (come kiwi, fragole, pomodori)**: per anni si è ritenuto che potessero ostruire i diverticoli, ma gli studi più recenti hanno smentito questa ipotesi. **Questi alimenti, se ben tollerati, possono far parte di una dieta equilibrata e persino contribuire al corretto apporto di fibre.** In definitiva, il vero obiettivo non è eliminare un alimento singolo, ma costruire abitudini alimentari che favoriscano la regolarità intestinale e la salute del colon nel lungo periodo.

Leggi anche

- [Il kiwi aiuta la regolarità intestinale: è ufficiale, firmata la certificazione della Commissione Europea](#)
- [Intestino: qual è la dieta vegetale giusta per chi ha problemi di irritabilità](#)
- [«Dopo una diverticolite acuta come evitare il rischio di recidive?»](#)
- [Diverticoli infiammati: i sintomi cui prestare attenzione e cosa mangiare](#)