

# Colon irritabile

## Che cosa vuol dire?

La sindrome del colon irritabile è un disturbo della funzione gastrointestinale caratterizzato dalla presenza di fastidio o dolore addominale (che migliora dopo l'evacuazione), gonfiore o distensione dell'addome, cambiamento del numero di evacuazioni e/o della consistenza delle feci. Può essere definita come un disturbo cronico e ricorrente delle funzioni dell'apparato gastrointestinale. Essa interessa il colon e l'intestino tenue con alterazioni delle funzioni motorie, della sensibilità dolorosa e della secrezione di liquidi. Queste attività del tubo digerente (motilità, sensibilità e secrezione) sono regolate dal cervello. Questo può interagire in modo improprio e anomalo con l'intestino, ed è perciò che l'IBS viene spesso chiamata anche disturbo dell'asse cerebro-intestinale. Queste alterazioni possono produrre sintomi quali il dolore o lo sconforto addominale, il gonfiore addominale (sensazione di ripienezza di gas) e cambiamenti nelle funzioni intestinali quali diarrea e/o stitichezza. Il dolore addominale è il sintomo principale dell'IBS che spesso si attenua con la defecazione. Sono molte le cause del dolore addominale, ma nell'IBS esso è associato a cambiamenti dello svuotamento intestinale o evacuazione, che si manifestano con diarrea e/o stitichezza.

Persone che soffrono di IBS possono avere prevalentemente diarrea, oppure prevalentemente stitichezza, o invece alternare periodi di diarrea alternati a stitichezza. I sintomi possono cambiare nel tempo: possono esserci periodi con sintomi molto intensi, come periodi in cui i sintomi si attenuano o spariscono del tutto. Un sintomo molto comune nell'IBS è il gonfiore della pancia, ovvero una sgradevole sensazione di ripienezza di gas al giro vita.



## Colon irritabile

### Che cosa vuol dire?

Altri sintomi sono l'urgenza improvvisa di dover correre in bagno per evacuare, la presenza di muco (bianco-giallastro) nelle feci, la fastidiosa sensazione di non aver svuotato completamente le feci dal retto (tenesmo). Comunque il medico competente riconosce facilmente i sintomi tipici dell'IBS. Egli esaminerà l'addome del paziente, che potrà risultare normale o teso e dolente, dovrà eseguire un'esplorazione rettale, per confermare l'assenza di patologie tumorali e verificare se vi è incontinenza o spasmo del canale anale. Comunque il passo più importante è quello di riconoscere la presenza di IBS ma soprattutto escludere il sospetto di altre malattie.

Il colon irritabile, chiamato popolarmente "colite", colpisce il 10- 15% degli adulti. Pur essendo una malattia benigna può compromettere la qualità della vita di chi ne soffre. Sono spesso presenti anche: emissione di gas, nausea, mal di testa, facile affaticabilità, depressione, ansia e difficoltà di concentrazione. Quindi è più corretto parlare di sindrome (insieme di sintomi) dell'intestino irritabile, una condizione molto frequente di alterazione delle funzioni intestinali che causa malessere generale e che può compromettere anche la capacità lavorativa; è, infatti, una della maggiori cause di astensione dal lavoro. Non va confusa con le vere forme di colite, quelle infiammatorie, come le enterocoliti infettive, la colite ulcerosa e il Morbo di Crohn.

Le cause della sindrome da intestino irritabile sono ancora poco chiare, ma si riconoscono come fattori concausali:

- Ipersensibilità intestinale;
- Stress psico-emotivo;
- Dieta troppo ricca di grassi e scarsa in fibra.



# Colon irritabile

## Consigli

La correzione della dieta è importante e spesso, modificando le abitudini alimentari, magari eliminando alcuni alimenti sospetti e aggiungendone altri più adatti, la dieta bilanciata e personalizzata può ridurre o eliminare molti dei sintomi. Dato che gli alimenti a rischio sono diversi e variano da persona a persona è utile tenere un diario, da riportare al nutrizionista, nel quale vanno segnati le abitudini alimentari e i consumi più frequenti, cercando di fare attenzione alle condizioni in cui un alimento potrebbe causare dolore, gonfiore addominale e cambiamenti dell'evacuazione (frequenza e consistenza delle feci). Il diario alimentare è uno strumento di cura che, se compilato con attenzione, sarà utile per il nutrizionista che potrà programmare un regime alimentare adatto e personalizzato. Per regolarizzare le funzioni intestinali è bene aumentare il consumo di alimenti contenenti fibre (frutta e verdura); però non tutte le fibre alimentari sono adatte ai diversi disordini e non tutti i pazienti gradiscono la frutta e la verdura. Molto utili sono anche i probiotici (fermenti lattici). È bene non trascurare mai l'igiene personale, specie dopo le evacuazioni. È meglio non scoprire troppo l'addome sia al sole sia quando il clima è molto freddo, ma non si può neppure riscaldare l'addome dolente con borse di acqua calda. È sempre meglio non abusare coi lassativi nelle fasi di stitichezza e con gli antidiarroici nelle fasi di diarrea. Attenzione alle prolungate cure con antibiotici che in generale possono sbilanciare l'equilibrio dell'ambiente intestinale impedendo anche la crescita dei batteri salutari.

Counseling



# Colon irritabile

## Consigli

Tra gli alimenti da evitare:

- Grano e frumento (pane bianco, pasta, biscotti, crackers). Limitare il glutine.
- Carne conservata, insaccati, carne e pesce in scatola o affumicati.
- Crostacei e molluschi sono da moderare.
- Latte, latticini freschi (ricotta, yogurt) a meno che non siano ben tollerati.
- Legumi secchi.
- Melanzane, pomodori, peperoni, cipolle, sedano, broccoli, cavoli, aglio, cavolfiore, carciofi, rucola, cetrioli, spinaci, asparagi, funghi, finocchi, bietole, porri.
- Albicocche, pesche, avocado, anguria, cachi, ciliegie, datteri, fichi, mango, frutta disidratata, frutta sciroppata, pistacchi e anacardi.
- Marmellate, miele, crema di nocciole.
- Caffè, tè, cioccolato, spezie, dadi, alimenti concentrati, dolcificanti, bevande gassate.

Il consumo di cioccolato fondente, frutta secca, mele, pere, formaggi magri, piselli freschi, ceci ben scolati, molluschi, crostacei, carne rossa, cereali integrali e con glutine è da moderare.

Counseling

