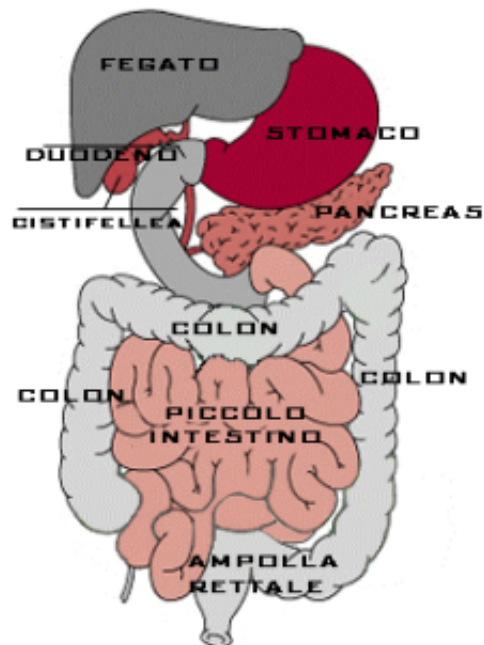


Con l'espressione "intestino irritabile" si intende un insieme di disturbi addominali concentrati a livello del basso intestino, nella zona del colon; di solito, per indicare questi disturbi, si parla anche di colon irritabile oppure di colite, mentre il nome scientifico inglese è "Irritable Bowel Syndrome" (noto anche con l'abbreviazione I. B. S.).



Non si tratta di una vera e propria malattia ma, appunto, di una serie di fastidi collegati a disordini intestinali di varia natura, spesso dovuti a fattori di disagio come stress, ansia, alimentazione o abitudini di vita poco sane. Le più colpite sembrano essere le donne, in un rapporto di 2 a 1 rispetto agli uomini. In generale, si manifesta con:

- alternanza di stipsi o diarrea, ovvero la predominanza dell'una sull'altra con andamento soggettivo ed estrema variabilità individuale;
- dolore addominale frequente con irradiazione diffusa a tutto l'addome; normalmente il dolore è localizzato al basso addome e, prevalentemente, nei quadranti di sinistra;
- episodi di dolore acuto che l'assunzione del pasto può scatenare e che l'evacuazione consente di far regredire essendo solitamente legata alla distensione gassosa della flessura splenica del colon (il segmento di colon vicino alla milza);
- distensione addominale e un aumento della circonferenza addominale durante la giornata.

Questi disturbi della colite possono essere accompagnati da mal di testa e astenia, cioè senso di fiacchezza e spossatezza generale. Per tutti questi sintomi non si riconosce un'unica causa, ma i fattori possono essere tanti, e possono concorrere alla manifestazione della sindrome in misura diversa: alcuni sono legati a cattive abitudini che caratterizzano il nostro stile di vita altri ad intolleranza verso sostanze contenute negli alimenti o nei farmaci, altri ancora a particolari situazioni emotive, è notorio che gli eventi stressanti tendono ad acuire i dolori gastrointestinali.

Tra le cattive abitudini, rientrano tutte quelle legate all'alimentazione, in particolare quando si commettono comunissimi errori comportamentali: mangiare in fretta, mangiare in piedi, mangiare in mezzo al rumore o mangiare rapidamente mentre si continua a lavorare sono fattori predisponenti

all'insorgenza dei sintomi addominali. Altra pessima abitudine è la sedentarietà, che di solito attribuiamo alla mancanza di tempo, così come la tendenza a non assecondare lo stimolo della defecazione per "motivi sociali" (l'imbarazzo o il rifiuto di utilizzare un bagno "estraneo" quando si trascorre molto tempo fuori casa) può contribuire a che i sintomi dell'intestino "irritabile" possano essere molto fastidiosi e creare disagi nello svolgimento delle attività di tutti i giorni.

Per quanto riguarda la terapia, il medico può consigliare di alleviare i sintomi, a seconda dei casi, con l'aiuto di farmaci sostanzialmente sintomatici:

- antispastici la cui funzione è quella di inibire la ipereccitabilità della muscolatura liscia dell'intestino tenue e del colon;
- procinetici: con azione sulla motilità soprattutto nelle IBS con predominanza di stipsi;
- farmaci serotoninergici: con azione antagonista sui recettori della serotonina e conseguentemente sul Sistema Nervoso Enterico.

A volte, visto che lo stress è la causa più frequente, può essere d'aiuto anche l'utilizzo momentaneo di blandi sedativi. La risposta ai prodotti, in genere, è buona, ma questi farmaci senza modificare lo stile di vita non sono in grado di risolvere il problema e non rappresentano la strategia più efficace per tenere i sintomi sotto controllo. Il problema centrale del colon irritabile è quello di una particolare sensibilità dell'intestino che tende a reagire in maniera alterata in risposta a momenti delicati di stress psicologico. In pratica, chi soffre di colon irritabile manifesta, proprio attraverso l'irritazione intestinale, un suo modo di reagire alle difficoltà della vita quotidiana e pertanto è indispensabile seguire alcune indicazioni comportamentali per rinnovare gradualmente il proprio stile di vita e le proprie abitudini alimentari:

1. non trasferire sul cibo le tensioni sopportate nel lavoro o comunque quelle dovute alla vita quotidiana;
2. prendere la sana abitudine della prima colazione fatta in casa, possibilmente seduti;
3. non appesantire troppo i pasti principali specie quello della sera (si possono invece frazionare le assunzioni alimentari quotidiane prevedendo l'introduzione di qualche spuntino);
4. per favorire la digestione, mantenere una masticazione lenta e ben coordinata con buon godimento dei sapori naturali dei cibi;
5. quando la stipsi è il sintomo dominante, assicurare una adeguata assunzione di acqua ed un progressivo supplemento di fibre, aumentare l'attività fisica quotidiana in quanto la sedentarietà aggrava la stipsi, non rimandare l'evacuazione rispetto allo stimolo;
6. per meglio utilizzare i principi nutrizionali contenuti nei diversi alimenti è bene consumarli freschi (specie ortaggi e frutta); le carni vanno ben cotte e sgrassate;
7. evitare il latte intero e i derivati (latticini, ricotta, formaggi), i legumi (piselli, fagioli, ceci), la frutta secca e le verdure in genere;
8. è bene evitare le conserve di ogni tipo o gli alimenti in scatola contenenti additivi conservanti che in genere sono mal tollerati dall'intestino e tutti i cibi precucinati e surgelati da riscaldare in padella o in forno;
9. per ogni preparazione dei cibi, come condimento base è bene utilizzare solo olio extravergine d'oliva, possibilmente aggiungendolo a crudo e scegliendo cotture a vapore o la bollitura;
10. evitare le frittiture e le cotture a temperatura troppo elevata o troppo elaborate e ricche di condimento.

