VareseNews

Tutto quello che hai bisogno di sapere sulla Sindrome del Colon Irritabile

Pubblicato: Giovedì 28 Gennaio 2021

L’intestino è un organo estremamente complesso che svolge funzioni fondamentali per il nostro organismo e che vanno al di là della sola digestione. È infatti spesso definito il nostro “secondo cervello” poiché spesso il suo stato di salute riflette anche la nostra salute “psicofisica” e un suo “malfunzionamento” può fungere da campanello d’allarme che ci avverte della possibile presenza di altre problematiche.

L’intestino, oltre che molto complesso, è un organo piuttosto delicato e spesso colpito da una serie di disturbi o patologie che possono coinvolgere diverse sue funzionalità.

Quali sono i disturbi intestinali più comuni?

Tra i disturbi intestinali più comuni ci sono sicuramente il gonfiore addominale, l’irregolarità intestinale che si può manifestare sotto forma di stitichezza o, al contrario, di diarrea, poi ci sono meteorismo, crampi e **sindrome del colon irritabile**.

Quest’ultimo in particolare è molto diffuso, ne soffre all’incirca un italiano su cinque e colpisce soprattutto le donne.

La sindrome del colon irritabile (IBS), che spesso veniva definita impropriamente anche “colite spastica”, è un disturbo che interessa il tratto digerente e che si manifesta principalmente sotto forma di

fastidio a livello addominale, con gonfiore e dolore, che spesso, ma non sempre, si allevia o scompare in seguito all'evacuazione.

Questa sindrome può essere accompagnata da altri disturbi invalidanti che possono essere la stipsi o la diarrea.

In alcuni casi si può assistere ad un'alternanza delle due, rendendo problematico anche lo svolgimento delle attività quotidiane più semplici.

Spesso la sindrome dell'intestino irritabile può diventare cronica e accompagnarsi a tutta una serie di altri problemi correlati che non hanno però origine nell'apparato gastrointestinale; può essere legato ad esempio ad episodi di emicrania, cistite ma anche essere originato o essere espressione somatica di stati di ansia e depressione.

Le cause

Le **cause** all'origine di questo disturbo possono infatti essere molteplici e contemporanee, non si tratta sempre e soltanto di cause "fisiche" o di fattori biologici, molto spesso all'origine ci sono problemi legati alla sfera emotiva e psicologica.

Come si diceva, l'intestino è definito il "secondo cervello" in costante collegamento con il "primo", ecco perché risente di tutte le situazioni di disagio, paura, depressione e di stress a livello psicologico ed emotivo che viviamo.

A volte invece è dovuto a una particolare predisposizione o sensibilità individuale, oppure è il risultato di alterazioni della flora intestinale o nella motilità del tratto digestivo.

A tutto ciò si possono aggiungere anche delle vere e proprie **intolleranze o allergie alimentari**, che vanno a complicare ulteriormente il quadro.

Tra queste ci sono ad esempio la celiachia o l'intolleranza al lattosio. Sembra infatti che i sintomi possano aggravarsi nel caso di consumo di prodotti a base di grano e quindi glutine, ma anche prodotti caseari.

Ci sono poi alimenti che, essendo eccitanti o piccanti possono irritare le mucose intestinali e incentivare il manifestarsi di dolore e gonfiore, come ad esempio il cioccolato, il peperoncino ma anche bevande eccitanti come tè, caffè e bevande zuccherate.

Lo stesso vale per certi tipi di frutta e verdura che poi continuano a "fermentare" provocando la formazione di gas, come ad esempio, broccoli, cavoli o legumi, in particolare i fagioli.

Questi alimenti contengono carboidrati che molti fanno fatica a digerire, questi fermentano nello stomaco alterando la flora batterica intestinale e producendo gas, che si traduce in dolore, gonfiore addominale e occasionalmente in crampi.

In altri casi la sindrome del colon irritabile può essere legata all'utilizzo prolungato di alcuni farmaci, specie alcuni antibiotici o degli antinfiammatori, che possono provocare episodi sporadici di colite.

Rimedi per il Colon Irritabile

Il primo rimedio è sicuramente quello di seguire una dieta varia ed equilibrata, che preveda molta frutta e verdura e con un limitato consumo di carboidrati e altri cibi con farine o zuccheri raffinati. Meglio evitare un consumo eccessivo di bevande zuccherate ed eccitanti, come tè e caffè e gli alcolici.

È altrettanto importante rimanere sempre ben idratati, l'idratazione infatti favorisce e facilita una regolare evacuazione.

Oltre a cosa si mangia occorre fare attenzione al come si mangia, molti medici e nutrizionisti sostengono infatti che mangiare troppo rapidamente e senza masticare bene il cibo possa acutizzare questo problema.

Mangiare rapidamente fa sì che si ingerisca anche molta più aria del dovuto, cosa che non può far altro che peggiorare il gonfiore addominale.

Mangiare più lentamente evita che questo succeda e al tempo stesso permette di sminuzzare e masticare meglio il cibo, ciò fa sì a sua volta che quello che mangiamo venga già processato dagli enzimi della bocca in modo tale che il cibo arrivi già parzialmente digerito nell'intestino, rendendo l'assorbimento e l'evacuazione molto più facile. Se tutto ciò non è sufficiente e i sintomi sono ancora diffusi e dolorosi si può ricorrere a integratori e probiotici o farmaci antinfiammatori. Se la sindrome è associata a stitichezza si può ricorrere all'uso di lassativi ma solo dopo aver consultato un medico.

Se al contrario il problema è la diarrea si può ricorrere a farmaci da banco antidiarroici, sempre sotto stretto controllo medico e, in caso di spasmi e crampi si possono usare farmaci antispastici o anticolinergici che alleviano dolore e gonfiore.

Infine, a volte può essere necessario dover ricorrere a farmaci o terapie che intervengono prevalentemente sull'aspetto emotivo e psicologico, in grado di intervenire sui livelli di serotonina e migliorare l'umore. Esistono farmaci ansiolitici che sono associati ad antispastici in modo tale da agire su un doppio fronte e andare a risolvere problemi di crampi e gonfiore addominale aggravati da stress psico-fisico.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it