

# IVG

## Sindrome del colon irritabile: cause, sintomi e protocollo dietetico

di Sara Paleologo

30 Giugno 2018 - 9:18



*“Alimentar-Mente 360” è una rubrica curata dalla dottoressa Sara Paleologo, biologa nutrizionista, ed ideata per soddisfare a 360 gradi le curiosità dei savonesi in materia di Alimentazione e Benessere. Il tutto con un linguaggio semplice ma sempre mantenendo una lieve impronta scientifica. “Prenderò spunto da eventi che si svolgono a Savona e provincia - spiega Sara - per elaborare articoli in cui verrà affrontato il tema dell’alimentazione (piatti tipici locali, tradizioni e stili alimentari) e del benessere (sia fisico che psicologico), in linea di massima proiettando la trattazione verso gli aspetti che maggiormente promuovono la salute della persona”.*

Ormai ho perso il conto delle persone che son passate dal mio studio dicendo “Dott.ssa io soffro di colon irritabile”. Nella maggior parte dei casi si tratta di autodiagnosi ottenute con la ricerca scrupolosa dei sintomi su google mentre, alcuni (e pochi), sono stati visitati prima dal gastroenterologo.

Partiamo dal principio: cos’è la Sindrome del Colon Irritabile? È una condizione che interessa circa il 10 per cento della popolazione (incidenza maggiore nelle donne) ed è caratterizzata tipicamente da dolore addominale associato da un’alterazione della funzionalità intestinale (alvo stitico, diarroico o misto). Il 60 per cento delle persone affette da questa problematica lamenta anche stanchezza e affaticamento, con un netto peggioramento della qualità della vita.

Sui sintomi incidono tantissimo alcune condizioni stressanti sia di tipo fisico (infezioni, interventi chirurgici) che di tipo psicologico. Spesso chi soffre di Sindrome del Colon Irritabile presenta anche problematiche a carico di altri organi manifestando così cistiti o disturbi nella sfera sessuale. Le cause possono essere molteplici: da un lato vi sono i fattori psico-sociali e gli aspetti emotivi e dall'altro i fattori biologici come la predisposizione genetica, la sensibilità intestinale, il microbiota individuale e le alterazioni della motilità del tratto digestivo.

Dal punto di vista nutrizionale la dieta FODMAP viene spesso utilizzata per ridurre i sintomi legati alla Sindrome del Colon Irritabile. Il protocollo è stato proposto nel 2005 da due nutrizionisti, Peter Gibson e Susan Sheperd della Monash University di Melbourne, e molti studi scientifici ne hanno dimostrato l'efficacia. Il termine FODMAP è l'acronimo che indica Oligosaccaridi, Disaccaridi, Monosaccaridi e Polioli Fermentabili. I FODMAP sono sostanze che hanno alcune caratteristiche in comune: sono molecole di piccole dimensioni (poco assorbibili), sono osmoticamente attive e sono il substrato della fermentazione da parte dei batteri intestinali.

In alcuni soggetti la presenza di queste sostanze nel cibo provoca un forte accumulo di liquidi e gas nel lume intestinale che a sua volta causa gonfiore e distensione dell'addome, con dolore e alterazioni del transito. Per farla breve il protocollo prevede una fase di eliminazione durante la quale si vanno a togliere completamente specifiche categorie di alimenti (per 2-6 settimane a seconda della gravità dei sintomi) per poi reintrodurli gradualmente nelle quantità e con le frequenze decise dal nutrizionista. Preciso che si tratta di un protocollo molto complesso che non gestibile con il fai da te ma è necessario il supporto costante di un professionista del settore.

Se hai problemi intestinali che possono essere ricondotti in qualche modo ai sintomi sopra descritti dovresti fare due cose: rivolgerti, in primis, ad un medico specialista e successivamente ad un nutrizionista. Buon weekend!

*"Alimentar-Mente 360" è la rubrica di alimentazione e benessere di IVG, a cura di Sara Paleologo: [clicca qui per leggere tutti gli articoli](#)*