

## CHE COS'È LA SINDROME DELL'INTESTINO IRRITABILE?

È un disturbo della funzione del colon (*troppo spesso è ancora oggi chiamata "COLITE" in modo errato*) caratterizzata da un *fastidio* o un *dolore addominale*, da un'anomala *sensazione di presenza di gas* e movimenti intestinali (il "borbottio") oltre che da un'alterata frequenza nell'evacuazione delle feci (diarrea e stitichezza).

Il fastidio o il dolore addominale, come la sensazione anomala di una presenza di gas o di movimenti intestinali, sono alleviati dalla defecazione. Normalmente il medico esaminerà l'addome della persona che si lamenta di questi disturbi: il primo passo e forse il più importante consiste nel riconoscere la sindrome dell'intestino irritabile e di rimuovere il sospetto di altre malattie.

**CHE COSA SIGNIFICA IRRITABILE:** i nervi che scorrono dentro l'intestino sono sensibili in modo anomalo e sono eccessivamente attivi nel controllo dei muscoli dell'intestino. Di conseguenza l'intestino risponde in modo esagerato a tutto ciò che normalmente avviene, come il passaggio di gas o di fluidi lungo tutta la sua lunghezza.

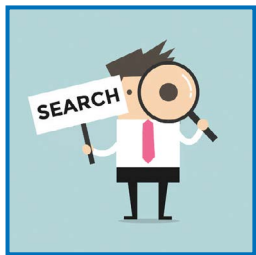


## QUALI INDAGINI SONO APPROPRIATE?

Le indagini da eseguire per un paziente con il sospetto di sindrome dell'intestino irritabile possono essere diverse e possono variare da persona a persona.

Il punto più importante nella diagnosi è stabilito da una storia dettagliata e da una visita

meticolosa. Gli esami di laboratorio e di radiologia, così come l'endoscopia possono essere utili per escludere altre malattie, ma non sempre sono necessari.



## DA COSA È CAUSATA LA SINDROME DELL'INTESTINO IRRITABILE?

La causa dell'intestino irritabile non è completamente conosciuta. Si sa che le persone con la sindrome dell'intestino irritabile hanno dei movimenti intestinali sbagliati.

I sintomi che le persone lamentano sembrano essere il risultato di un'aumentata sensibilità alla distensione da parte dei gas e del materiale fecale e di una tendenza dell'intestino ad essere eccessivamente reattivo a quasi tutto: il mangiare, lo stress, le emozioni, la distensione gassosa. Gli individui con sindrome dell'intestino irritabile reagiscono a tutti questi eventi sviluppando contrazioni intestinali più pronunciate, responsabili della sensazione anomala di presenza di gas o di movimenti intestinali, ("il borbottio"), il fastidio o il dolore addominale e "l'urgenza di defecare".

La sindrome dell'intestino irritabile non è causata da un agente infettivo. L'intolleranza allo zucchero presente nel latte (lattosio) può provocare gli stessi sintomi presenti nella sindrome dell'intestino irritabile. Quando l'intolleranza al lattosio e la sindrome dell'intestino irritabile sono presenti nella stessa persona, può essere necessario affrontare i problemi in modo differente. La sindrome dell'intestino irritabile non ha nessuna relazione con il cancro.



## QUALI SONO I SINTOMI?

Può essere presente diarrea cronica o stitichezza. E' molto comune un alternarsi di diarrea e stitichezza.

I pazienti possono avere una sensazione di non essere completamente "scaricati" e di avere ancora il retto pieno.

Il dolore addominale e gli "spasmi" sono i sintomi più comuni e molti pazienti hanno un sollievo del dolore o del fastidio addominale dopo l'evacuazione o dopo il passaggio di gas dal retto.



Alcuni pazienti lamentano nausea. Bisogna sapere e ricordare che l'anemia, il sanguinamento intestinale, la perdita di peso e la febbre non sono sintomi della sindrome dell'intestino irritabile. Se compaiono questi sintomi bisogna immediatamente contattare un medico.

## LA SINDROME DELL'INTESTINO IRRITABILE È UNA "MALATTIA SERIA"?

Dipende dagli individui. Per alcuni può compromettere la qualità di vita, nel senso che può influenzare in modo importante le attività quotidiane o il comportamento.

La sindrome dell'intestino irritabile è tuttavia un disturbo benigno, nel senso che non vi sono complicanze nel tempo, a distanza. Le persone con la sindrome dell'intestino irritabile non hanno più di altri il rischio di sviluppare una colite infiammatoria o un cancro e non devono eseguire indagini di medicina preventiva in modo diverso dagli altri.



## QUALE STILE DI VITA E TERAPIA PER LA SINDROME DELL'INTESTINO IRRITABILE?

Possiamo individuare quattro punti cardine della terapia:

- ▷ Informazione e formazione del paziente
- ▷ Stile di vita (attività fisica) e Dietoterapia
- ▷ Terapia farmacologica, fermenti lattici, butirrato di sodio (**ACIDO BUTIRRICO**)
- ▷ Psicoterapia.

Il primo passo consiste in una **valutazione personale dello stress e della dieta**. Le cause o le origini dello stress possono essere il superlavoro, la scarsità di sonno ed un eccessivo consumo di caffeina, alcool o tabacco. Un **riposo appropriato** ed un **moderato esercizio fisico** possono aiutare a ridurre i livelli di stress o influenzare positivamente sulla sindrome dell'intestino irritabile. Una dieta ricca di fibre può aiutare alcuni pazienti. Tuttavia una dieta molto ricca di fibre può causare una diarrea abbondante, specialmente in quei pazienti che hanno come sintomo predominante la diarrea. In genere i lassativi devono essere evitati.

I **PROBIOTICI (BATTERI)**, in forma di microrganismi vivi, sono stati associati ad un miglioramento dei sintomi della sindrome dell'intestino irritabile.

Alcuni studi evidenziano, in alcuni pazienti, la riduzione del dolore addominale, del senso di gonfiore e del meteorismo. In simili situazioni una terapia a base di probiotici è in grado di contribuire al riequilibrio della normale flora batterica.

I probiotici migliorerebbero la sintomatologia dell'IBS anche grazie alla produzione di acido butirrico, un acido grasso saturo, prodotto della fermentazione batterica delle fibre, che ha dimostrato di rappresentare una primaria fonte di energia per le cellule della mucosa intestinale (enterociti), promuovendone la replicazione; avrebbe inoltre effetti inibitori sulla proliferazione delle cellule cancerose, con possibile effetto protettivo nei confronti del cancro del colon.

L'**ACIDO BUTIRRICO**, meglio se associato ad un fermento lattico come il Lactobacillus Acidophilus (**Actibutir Plus®**), migliorerebbe quindi la permeabilità e l'integrità della mucosa colica, con effetti positivi su tutta la sintomatologia della sindrome dell'intestino irritabile.

Quando falliscono queste misure, orientate ad un miglior stile di vita, ad un opportuno regime dietetico in associazione a prodotti naturali quali fermenti lattici e acido butirrico, è necessario assumere anche farmaci. Vi è un numero consistente di medicine: per i vari gruppi di pazienti, a seconda delle loro particolari e diverse caratteristiche, possono essere utili gli antispastici,



gli antidepressivi e gli ansiolitici. Tuttavia l'efficacia di questi farmaci varia molto tra gli individui, per tale motivo ogni terapia deve essere valutata attentamente dal paziente, dal medico e dallo specialista.

## COSA SI DEVE FARE?

La consapevolezza che la sindrome dell'intestino irritabile è una condizione benigna è di fondamentale importanza.

### E' BENE INOLTRE:

- ▷ RICONOSCERE ED EVITARE I CIBI CHE PROVOCANO I SINTOMI DELLA MALATTIA
- ▷ ASSUMERE FIBRE VEGETALI (CRUSCA) O MUCILLAGINI. ESSE POSSONO ESSERE DI AIUTO PER COLORO CHE SONO AFFETTI DA STITICHEZZA SPASTICA
- ▷ CERCARE DI RIDURRE IL LIVELLO DI STRESS
- ▷ RIPOSARE A SUFFICIENZA
- ▷ EFFETTUARE UNA REGOLARE ATTIVITÀ FISICA PER RIDURRE I LIVELLI D'ANSIA E STIMOLARE LA FUNZIONE INTESTINALE
- ▷ NON FUMARE O ASSUMERE ALCOOL O FARMACI PER RISOLVERE LO STRESS (PER L'EVENTUALE IMPIEGO DI FARMACI CONSULTARE SEMPRE IL PROPRIO MEDICO)
- ▷ SE LA FLATULENZA RAPPRESENTA UN PROBLEMA IMPORTANTE EVITARE DI MANGIARE LEGUMI ED ALTRE VERDURE CONTENENTI SOSTANZE FERMENTABILI

### QUANDO RICHIEDERE L'INTERVENTO DEL MEDICO SPECIALISTA:

- ▷ Se i sintomi non migliorano nonostante il trattamento
- ▷ Se le feci assumono un aspetto catramoso o sono nere, o contengono sangue o muco.
- ▷ Se si è avuta una perdita importante di peso senza alcuna ragione plausibile.

*È importante per chi soffre di sindrome dell'intestino irritabile sottoporsi periodicamente a visita medica per escludere l'insorgenza di altre malattie INTESTINALI.*