

SALUTE Questo disturbo dell'intestino colpisce in prevalenza le donne. Anche

COLON IRRITABILE: IN AUTUNNO SI FA SENTIRE DI PIÙ.

Aiuta l'equilibrio della flora con kefir e integratori di fermenti lattici,
Paola Scaccabarozzi
Milano, ottobre

Milioni di persone lo scoprono sulla loro pelle: variazioni climatiche e stress da lavoro acquiscono i sintomi del colon irritabile (la "colite"): ne soffre addirittura un italiano su cinque. «Le ragioni di questo riacutizzarsi dei sintomi non sono chiare», spiega il dottore Alberto Prada, responsabile del Servizio Gastroenterologia ed Endoscopia dell'Istituto Auxologico Italiano di Milano, «così come è pressoché impossibile quantificare l'impatto dello stress sul buon funzionamento dell'intestino, perché ognuno di noi fa fronte alle situazioni più faticose della vita in modo diverso e la percezione della tensione è, quindi, del tutto soggettiva».

Si parla di sindrome se è ricorrente

● **CHE COS'È?** «Il colon irritabile è dovuto a un'alterazione della motilità e/o della sensibilità viscerale», spiega l'esperto. «È molto comune tra la popolazione, ma è particolarmente diffuso tra le donne. Si manifesta con gonfiore, meteorismo, dolore all'addome, crampi e stipsi o diarrea o con l'alternanza di entrambi. Si parla di colon irritabile o colite quando i sintomi si presentano per tre giorni al mese per sei mesi. I sintomi, in presenza di colon irritabile, migliorano dopo l'evacuazione».

● **DIAGNOSI ED ESAMI** «Di fronte a sintomi sospetti», precisa lo specialista, «la prima cosa da fare è parlarne con il medico di base». Per arrivare a una corretta diagnosi, oltre alla visita, il dottore prescriverà specifici esami



IMPARA A GESTIRE LO STRESS

Una donna parla con il suo medico dei ricorrenti disturbi intestinali di cui soffre. Spesso il problema è legato a periodi di stress eccessivo. Quindi è importante cercare di mantenerlo basso con attività rilassanti come lo yoga oppure ritagliandosi del tempo da dedicare agli hobby e alle uscite con gli amici. Così si scaricano le tensioni e, oltre all'umore, migliorano anche i sintomi della colite.

del sangue e delle feci per valutare un eventuale stato infiammatorio dell'intestino e la presenza di eventuali parassiti. Se il paziente ha più di cinquant'anni, inoltre, è sempre indicata l'esecuzione di una colonscopia che, grazie a una sonda flessibile provvista di una fibra ottica all'estremità, risale tutto l'intestino. In questo modo permette di esaminare le pareti interne, cioè la

mucosa intestinale ed eventualmente, attraverso un apposito strumento, si possono prelevare campioni di tessuto (biopsie) o asportare polipi.

La colonscopia dà una visione precisa

È un esame che richiede una preparazione da fare a casa nelle 24 ore precedenti per ripulire l'intestino e permettere

al medico di avere una visione chiara. Di solito è ben tollerato e viene eseguito con una lieve sedazione.

● **LE BUONE ABITUDINI** «Non conoscendo con precisione la causa della sindrome da intestino irritabile», prosegue il gastroenterologo, «non esiste una cura che possa essere adatta a tutti». Una volta effettuata la diagnosi si interviene, quindi, sui sintomi.

se le cause non si conoscono, si possono curare i sintomi e vivere senza imbarazzo

SCOPRI LE REGOLE PER TENERLO SOTTO CONTROLLO

non far prendere freddo alla pancia e poi pratica sport con regolarità

Si consiglia una dieta ricca di frutta e verdura per i pazienti che manifestano la malattia attraverso la stipsi. Se, invece, la sensazione è quella di gonfiore andranno eliminati dalla tavola tutti quegli alimenti che provocano meteorismo come broccoli, cavolfiori e legumi. In genere per tutti coloro che soffrono di colite sono vietati i dolcificanti. Utile mangiare con frequenza lo yogurt, specialmente se arricchito con fermenti lattici, e il latte di kefir, naturalmente ricco di questi ultimi (che devi, invece, evitare in caso di intolleranza al lattosio).

Ogni giorno una bella passeggiata

Fondamentale per la salute dell'intestino una moderata attività fisica: basta una passeggiata quotidiana di una mezz'ora a passo veloce. Attenta al freddo: la pancia deve essere sempre ben coperta perché chi soffre di colite è sensibile alle basse temperature e agli sbalzi termici in genere che "smuovono" l'intestino peggiorando i sintomi.

● **INTEGRATORI E FARMACI** «I probiotici possono dare una mano. Quello della flora batterica intestinale è un ambito di studio molto promettente», prosegue il dottore Prada, «ma, al momento, è pressoché impossibile dire con precisione quali probiotici nello specifico possano essere i più indicati per il singolo paziente». I farmaci, invece, devono essere prescritti rigorosamente dallo specialista in base alla situazione personale. «Si va dagli spasmolitici che agiscono sulla muscolatura liscia dell'intestino, sedando il dolore, agli antidepressivi», conclude l'esperto.

A volte si tratta di intolleranze, diverticoli o celiachia

QUANDO È COLPA DEL COLON E QUANDO INVECE NO

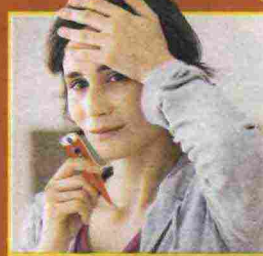
Sono molti i campanelli d'allarme che lancia il nostro corpo per segnalarci un problema al colon.

✓ **ANEMIA** È dovuta al malassorbimento da parte dell'intestino del ferro o a una perdita dovuta a sanguinamenti. Provoca stanchezza e pallore.

✓ **SANGUE NELLE FECI** È un segnale importante che richiede un immediato controllo medico e un esame per individuare la presenza di un polipo o di un tumore.

✓ **DIMAGRIMENTO ECCESSIVO** e ingiustificato, non legato cioè né a una dieta ipocalorica, né a una maggiore intensità dell'attività sportiva.

✓ **PRESENZA DI FEBBRE**, leggera e continua che non ha una spiegazione chiara (non dovuta a influenza o raffreddore).



Se sono presenti uno o più di questi sintomi è consigliabile fissare subito una visita specialistica ed eseguire la colonscopia. Ciò non significa doversi allarmare, ma è bene sottoporsi a un controllo in tempi brevi.

✓ LE PATOLOGIE CHE TI CONFONDONO

Numerose sono, poi, le patologie che possono essere confuse con il colon irritabile, al di là del temuto cancro al colon. L'intolleranza al lattosio, la celiachia, la sensibilità al glutine, la presenza di alcuni parassiti nell'intestino, la colite farmacoindotta - ossia provocata da alcuni medicinali (oppiacei, ansiolitici, antidiabetici) -, i diverticoli (piccole estroflessioni nella parete del colon) possono manifestarsi con sintomi molto simili a quelli della classica colite.

IN PILLOLE

NUOVA ECOGRAFIA PER LA PROSTATA

Per la diagnosi del tumore alla prostata c'è un'ecografia più precisa. Si chiama "fusion biopsia" o biopsia con fusione. Si tratta di un esame di ultima generazione effettuato con ecografi tridimensionali e computer che riportano immagini dettagliate. È molto precisa, è già disponibile in molte strutture sanitarie e permette di individuare anomalie in fase iniziale.



FIGLI E TATUAGGI, TUTTE LE REGOLE DA SEGUIRE

Sempre più adolescenti vogliono tatuarsi. I rischi sono molti, a partire dalla possibilità di contrarre infezioni. Per questo motivo la rivista *Pediatrics* ha pubblicato alcune raccomandazioni. Gli esperti consigliano, prima di fare un tatuaggio o un piercing, di assicurarsi che il salone scelto sia sterile, pulito e abbia una buona reputazione. L'igiene di questo luogo deve, infatti, essere paragonabile a quella di uno studio medico.

L'ALLERGIA AL NICHEL CRESCE TRA LE DONNE

Aumentano i soggetti allergici al nichel e in Italia si arriva al 32,1 per cento della popolazione. A essere più colpito è il sesso femminile (il rapporto tra donne e uomini è di 3 a 1). Bisogna tenere presente che il nichel è un metallo nascosto in moltissimi oggetti. L'allergia si manifesta generalmente con un eczema nella zona che viene a contatto con questo metallo.

