

**Auxologico**  
Ricerca e cura per la tua salute IRCCS

# COLON IRRITABILE

## LA GUIDA



# INDICE

## **CHE COS'È IL COLON IRRITABILE?**

4

QUALI SONO I SINTOMI?

QUALI SONO LE CAUSE?

COME SI DIAGNOSTICA

QUALCHE TRUCCO PER CON(VIVERE) MEGLIO

ESISTE LA DIETA GIUSTA?

LA DIAGNOSI: IL SERVIZIO DI GASTROENTEROLOGIA

## **COLON IRRITABILE CONSIGLI PRATICI**

7

BADA A COME MANGI

COLON IRRITABILE: UNA STRATEGIA VINCENTE

UN AIUTO PREZIOSO: IL MEDICO NUTRIZIONISTA

## **FODMAP: LA DIETA CONTRO IL COLON IRRITABILE**

9

CHE COSA SIGNIFICA FODMAP?

IN CHE COSA CONSISTE LA DIETA FODMAP?

LA DIAGNOSI E LA CURA DEL COLON IRRITABILE IN AUXOLOGICO

## **VIENI A TROVARCI**

12

# COLON IRRITABILE

Ci sono due parole che fanno venire i brividi a un italiano su 5: Colon Irritabile. Chiamata impropriamente anche colite, la **Sindrome dell'Intestino Irritabile** colpisce proprio 1 italiano su 5, in prevalenza donne, e nei casi più gravi può condizionare profondamente la vita quotidiana di chi ne soffre.

Se anche tu conosci la spiacevole sensazione di gonfiore e crampi dolorosi, accompagnati da una sensazione di angoscia e di **urgenza**, ecco la guida pratica che fa proprio al caso tuo.

In questa guida, gli esperti di Auxologico ti svelano tutti i segreti di questa patologia, insieme a qualche trucco efficace per **tenerla sotto controllo**.

COLPISCE **1** ITALIANO **SU 5**  
**IN PREVALENZA DONNE**



## CHE COS'È IL COLON IRRITABILE?

Il colon irritabile è **un insieme di sintomi** dovuto a un'alterazione della motilità e/o della sensibilità viscerale.

**Se il disturbo è ricorrente, si parla di sindrome.**

## QUALI SONO I SINTOMI?

Il colon irritabile è accompagnato da sintomi ricorrenti, che migliorano dopo l'evacuazione:

- gonfiore;
- meteorismo;
- dolore all'addome;
- crampi;
- stipsi o diarrea (o alternanza di entrambi).

Perché si possa parlare di sindrome del colon irritabile o colite però i sintomi devono presentarsi per almeno tre giorni al mese per circa sei mesi.

## QUALI SONO LE CAUSE?

Le cause della colite non si conoscono con precisione, anche se si ritiene che lo **stress giochi un ruolo importante**.

## COME SI DIAGNOSTICA IL COLON IRRITABILE?

In presenza dei sintomi, occorre innanzitutto parlare col proprio medico di base che per una corretta diagnosi potrà prescrivere esami specifici del sangue e delle feci.

**È consigliabile che i pazienti che hanno superato i 50 anni si sottopongano a una colonscopia**, un esame che attraverso l'introduzione di una sonda consente di esaminare l'intero intestino e prelevarne minuscoli campioni da analizzare.



## QUALCHE TRUCCO PER (CON)VIVERE MEGLIO

Poiché le cause della sindrome dell'intestino irritabile non sono ben definite, **non c'è una cura** che possa dirsi universale. Bisogna piuttosto **intervenire sui sintomi**, attraverso le abitudini alimentari e gli stili di vita. In alcuni casi, e sempre dietro indicazione dello specialista, si può anche ricorrere a terapie farmacologiche.

### 1 - Fai pace con l'intestino camminando

L'attività fisica, anche moderata, è fondamentale per la buona salute dell'intestino: una camminata di mezz'ora a passo veloce ogni giorno spesso è sufficiente per provare sollievo.

### 2 - Presta attenzione agli sbalzi termici

Occorre coprirsi adeguatamente: chi soffre di colite è particolarmente sensibile agli sbalzi di temperatura e al freddo. Anche per questo motivo, il colon irritabile si fa sentire di più in autunno.

### 3 - Assumi integratori e farmaci solo col consiglio del medico

Assumere probiotici può aiutare a tenere sotto controllo l'infiammazione: purtroppo al momento non è possibile dire con esattezza quali probiotici siano più indicati per ogni singolo paziente.

La somministrazione di farmaci deve invece avvenire solo dietro prescrizione dello specialista in base al quadro clinico del paziente: dagli spasmolitici, che aiutano a regolare l'attività della muscolatura intestinale, agli antidepressivi, che agiscono sulla componente neurologica della patologia.

### 4 - Fare attenzione all'alimentazione

L'alimentazione influisce in maniera sostanziale, ma la dieta va adattata alle esigenze e ai sintomi di ciascuno (ad esempio, coloro che soffrono di stipsi e coloro che patiscono invece episodi diarroici seguiranno diete differenti).

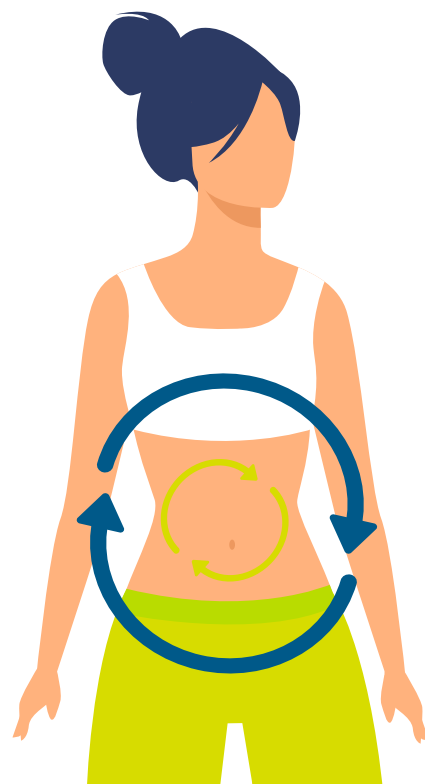
## ESISTE LA DIETA GIUSTA?

Cosa bisogna mangiare e quali sono invece i cibi da evitare per chi soffre di colite o sindrome del colon irritabile? Ne parliamo in dettaglio nei prossimi capitoli!

## LA DIAGNOSI: IL SERVIZIO DI GASTROENTEROLOGIA

Il Servizio di Gastroenterologia ed Endoscopia Digestiva di Auxologico offre un **servizio completo per la prevenzione, la diagnosi e la cura degli organi dell'apparato digerente: esofago, stomaco, intestino tenue, colon e retto**.

Il Servizio opera nelle sedi di Lombardia e Piemonte, dove è possibile effettuare la visita specialistica gastroenterologica e accedere agli esami diagnostici gastroenterologici.



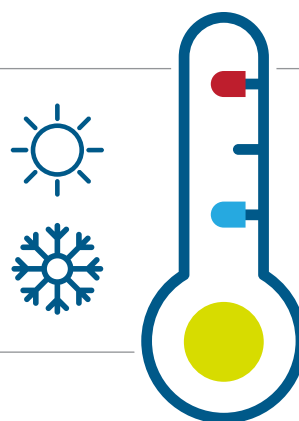
## COME CALMARE IL COLON IRRITABILE

### CAMMINA

ALMENO MEZZ'ORA  
**A PASSO VELOCE**  
OGNI GIORNO



FAI ATTENZIONE  
AGLI **SBALZI TERMICI**



MANGIA  
**LENTAMENTE**



FAI ATTENZIONE  
ALL'**ALIMENTAZIONE**



ASSUMI INTEGRATORI  
E FARMACI **SOLO SU**  
**CONSIGLIO DEL MEDICO**



## COLON IRRITABILE: CONSIGLI PRATICI

La domanda più frequente dei pazienti con sindrome del colon irritabile riguarda **quali sono i cibi da evitare**.

Purtroppo non è sempre facile dare una risposta per tre motivi:

1. anche se la maggior parte dei pazienti riconosce il ruolo specifico di alcuni alimenti nello scatenamento dei sintomi, il ruolo della dieta nella sindrome del colon irritabile non è ancora ben definito;
2. la manifestazione dei sintomi della colite è polimorfa e varia da soggetto a soggetto (stipsi, **diarrea**, alvo alterno, meteorismo, crampi e **dolore intestinale**) e spesso, nello stesso paziente, il disagio intestinale si manifesta con aspetti clinici diversi e che si modificano nel tempo;
3. nonostante sia innegabile che la dieta influisca in modo incisivo sulle manifestazioni cliniche, ma gli alimenti che possono esacerbare i sintomi variano da paziente a paziente.

### BADA A COME MANGI

Mentre nessuna associazione è stata riscontrata con il numero e la regolarità dei pasti, l'abitudine di consumare i pasti velocemente è invece frequentemente associata al colon irritabile.

**Ma ricorda che consumare regolarmente i pasti è importante per la tua salute!**

### COLON IRRITABILE: UNA STRATEGIA VINCENTE

Ci sono alcuni accorgimenti, alcuni davvero semplici da osservare, che possiamo prendere per far fronte a questa patologia.

Ecco un elenco dei possibili rimedi per il colon irritabile:

- tenere un diario alimentare;
- mangiare lentamente;
- consumare pasti leggeri e frequenti;
- per evidenziare gli alimenti in grado di causare reazioni, possono essere utili: diete di esclusione o reinserimento dei cibi sospettati;
- aumentare/ridurre l'apporto di fibre in base al profilo sintomatologico;
- ridurre l'apporto di lattosio, mono-, di- e polisaccaridi fermentabili e polioli;
- ridurre l'apporto di cibi grassi;
- ridurre l'apporto di alimenti che aumentano la produzione di gas intestinali.

Dal punto di vista nutrizionale, non sono emerse differenze significative nell'assorbimento di nutrienti nel paziente con colon irritabile rispetto alla popolazione generale.



## UN AIUTO PREZIOSO: IL MEDICO NUTRIZIONISTA

Il Medico nutrizionista può aiutare il paziente nella gestione della sintomatologia attraverso tre attività principali:



### 1 - Educazione alimentare

I cibi da evitare e quelli da preferire sono diversi nel paziente con stipsi o meteorismo rispetto al paziente con diarrea: in base alle manifestazioni intestinali prevalenti del singolo paziente, il medico nutrizionista è in grado di impostare un regime alimentare mirato al controllo della sintomatologia.

Potrà inoltre aiutare il paziente a regolare l'assunzione di liquidi e le modalità di assunzione dei pasti, a modulare l'assunzione di fibre in base alle manifestazioni e a regolarsi in autonomia nei momenti di più intensa manifestazione dei sintomi.

### 2 - Somministrazione di integratori

Tra i rimedi a disposizione, il nutrizionista potrà inoltre consigliare l'assunzione di alcuni integratori, anche a base di estratti naturali, che possono essere utili nel controllo della sintomatologia - così come l'assunzione di probiotici.



### 3 - Monitoraggio dello stato nutrizionale

Il medico nutrizionista assiste il paziente monitorando lo stato nutrizionale, l'assunzione di macro e micronutrienti e il livello di energia, per mantenere una corretta nutrizione e la giusta assunzione di tutti i nutrienti dal punto di vista qualitativo e quantitativo.

Può accadere infatti che vi sia una reazione esageratamente restrittiva nei confronti del cibo nel paziente affetto da questo disturbo, che lo induce a limitare fortemente l'assunzione di alcuni alimenti e a sviluppare di conseguenza carenze nutrizionali





# FODMAP: LA DIETA CONTRO IL COLON IRRITABILE

La **sindrome dell'intestino irritabile (IBS)**, anche detta del colon irritabile, è un disturbo che interessa moltissime persone, causando **crampi** e dolore addominale, gonfiore persistente e addome teso, così come alvo alterno - cioè diarrea e/o stitichezza. Questa sintomatologia può essere mantenuta in remissione eliminando i cosiddetti “zuccheri fermentabili”.

Questi **zuccheri** sono in genere scarsamente assorbibili e **vengono fermentati nell'intestino** dai batteri del colon causando gonfiore, gas, dolore addominale caratteristico della sindrome dell'intestino irritabile (IBS o colon irritabile). **La dieta FODMAP (ideata e studiata alla Monash University in Australia) allevia i disturbi nel 75% dei casi.**

## CHE COSA SIGNIFICA FODMAP?

**FODMAP è un acronimo composto da:**

### **F** FERMENTABILE

La fermentazione è un processo di trasformazione degli alimenti che ha luogo anche nel nostro intestino, provocando però una sgradevole sensazione di fastidio come gonfiore, a volte dolore, flatulenza e addome teso. È dimostrato che alcuni tipi di zuccheri (più di altri) possono **accentuare i sintomi** della sindrome del colon irritabile.

### **O** OLIGOSACCARIDI

Gli oligosaccaridi comprendono **fruttani** e galattoligosaccaridi (GOS). I fruttani sono catene di alcune unità di fruttosio, lo zucchero presente nella frutta, che non sono digeribili per gli esseri umani. Sono poco assorbiti nell'intestino e finiscono al 99% nel colon: qui i batteri del colon li frammentano e c'è **fermentazione**, spesso eccessiva nelle persone con sindrome dell'intestino irritabile.

Ne sono ricchi gli asparagi, l'erba cipollina e la cipolla, l'aglio, il cavolo cappuccio e la cicoria. I GOS invece includono raffinose e stachiosio (oligosaccaridi non digeribili, **contenuti nella buccia delle leguminose, soprattutto nei fagioli, ceci, lenticchie, fave**). Danno meno problemi a chi soffre di colon irritabile le **lenticchie rosse decorticate**.

## **D** DISACCARIDI (es. lattosio)

Le persone con sindrome del colon irritabile **spesso hanno una carenza di lattasi**, un enzima che è indispensabile per digerire il **lattosio**.

Generalmente anche un soggetto con colon irritabile può tollerare fino a 6 g di lattosio al giorno, che equivale a circa 125 ml di latte.

Quindi: limitare ma non eliminare completamente latte e latticini. Utile inoltre sapere che nei **formaggi a pasta dura e lunga stagionatura** (come parmigiano o grana 24-36 mesi) **il lattosio è pressoché tutto fermentato**, così come nel Brie e Camembert, formaggi francesi che prevedono passaggi di fermentazione nel loro processo produttivo.

## **M** MONOSACCARIDI (es. eccesso di fruttosio)

**Una persona su tre ha difficoltà ad assorbire il fruttosio** e si sente gonfia dopo aver mangiato frutta fresca.

È importante non eccedere con la quantità di frutta giornaliera (minimo 300 e massimo 450gr ovvero 2/3 porzioni da 150 gr da suddividere nell'arco della giornata) evitando mela, pera, mango, banana verde ad esempio. Gli agrumi, l'ananas, il pompelmo fermentano molto meno della mela o della pera, che nel caso di soggetto con sindrome del colon irritabile andrebbe consumata previa cottura. Attenzione al miele e allo sciroppo d'acero: la percentuale di fruttosio è altissima.

## **A** AND

## **P** POLIOLI (sorbitolo, mannitolo, xilitolo, maltitolo...)

I polioli sono zuccheri ai quali è stato aggiunto chimicamente un gruppo idrossile, rendendoli **praticamente inassorbibili e molto difficili da digerire** per i nostri enzimi digestivi. Sono utilizzati nell'industria alimentare per sostituire parte dello zucchero perché il loro potere dolcificante è fino al 100% superiore a quello dello zucchero e sono a basso contenuto calorico.

**Sorbitolo, mannitolo, isomalto, maltitolo, xilitolo** fanno parte di questa famiglia di zuccheri inassorbibili e possono se assunti in quantità elevate alterare la funzione dell'alvo causando gonfiore, gas, dolore addominale caratteristico della sindrome dell'intestino irritabile (o colon irritabile o IBS).

### IN COSA CONSISTE LA DIETA FODMAP?

**La FODMAP è in pratica una dieta da eliminazione** cui deve seguire una reintroduzione graduale e progressiva di tutti gli alimenti, gruppo per gruppo. Si evitano gli alimenti contenuti nella FODMAP per circa due/quattro settimane. Quindi, quando i sintomi sono in remissione, si reintroducono gruppo per gruppo tutti i cibi, un gruppo a settimana - monitorando la sintomatologia intestinale e l'attività dell'alvo e tenendo un diario alimentare.

**È una dieta che funziona e migliora la qualità della vita dei soggetti con colon irritabile**, ma **BISOGNA** evitare il "fai da te" per fare in modo che sia opportunamente bilanciata in nutrienti e adeguata ai fabbisogni energetici.

### LA DIAGNOSI E LA CURA DEL COLON IRRITABILE IN AUXOLOGICO

Noi di Auxologico sappiamo quanto sia difficile convivere con i sintomi della Sindrome dell'Intestino Irritabile.

Per questo i nostri specialisti prestano la massima attenzione nei percorsi diagnostici e nel prescrivere le terapie adeguate, rigorosamente su misura per ciascun paziente. Il Servizio di Dietologia e Nutrizione Clinica è presente a livello ambulatoriale sia in Lombardia sia in Piemonte e offre un'assistenza dietologica completa e specialistica: l'approccio è sempre di tipo multidisciplinare con la presenza di figure quali nutrizionista, dietista, laureato in scienze motorie, ed è finalizzato all'impostazione di un corretto stile di vita attraverso la correzione della dieta e l'adozione di stili di vita sani.

**Il Servizio di Gastroenterologia ed Endoscopia Digestiva di Auxologico** offre un percorso completo per la prevenzione, la diagnosi e la cura degli organi dell'apparato digerente: esofago, stomaco, intestino tenue, colon e retto.

Il Servizio opera nelle sedi di Lombardia e Piemonte, dove è possibile effettuare la visita specialistica gastroenterologica e accedere agli esami diagnostici gastroenterologici.



# VIENI A TROVARCI

Clicca sulla mappa per scoprire tutte le nostre sedi



## INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI su [www.auxologico.it](http://www.auxologico.it)

### LOMBARDIA

SSN 02 619112501  
Tariffa Smart 02 619112501  
Plus/Privato e Convenzioni  
02 619112500

Lunedì - Venerdì 8.00-18.30  
Sabato 8.00-12.30

### PIEMONTE

SSN 0323 514600  
Plus/Privato e Convenzioni  
0323 514600

Lunedì - Venerdì 8.05 - 17.15  
Sabato 8.05-12.30