

SCHEDE: ALIMENTAZIONE e PATOLOGIE

DIETA E MENU PER COLITE - SINDROME DEL COLON IRRITABILE

La Sindrome del colon irritabile, comunemente ma impropriamente chiamata colite, è definita come un insieme di disordini funzionali dell'intestino caratterizzati da dolore addominale diffuso e/o fastidio; insorge in associazione a un cambiamento dell'alvo, a un cambiamento della forma delle feci e a gonfiore addominale. L'alvo può essere diarroico ma spesso è presente **stipsi** ostinata e talvolta alternativamente stipsi/diarrea. Può associarsi a cefalea, ansia, depressione. La Sindrome del colon irritabile è diffusa e più comune tra le donne. Una anamnesi accurata e una precisa valutazione clinico-strumentale sono necessarie per escludere altre patologie e confermare la diagnosi. Secondo i criteri di Roma III (linee guida) si può parlare di sindrome dell'intestino irritabile se il dolore o fastidio addominale sono presenti per almeno tre giorni al mese negli ultimi tre mesi, e che abbiano due delle seguenti caratteristiche:

1. siano alleviati dalla defecazione,
2. insorgano insieme ad un cambiamento dell'alvo,
3. insorgano insieme ad un cambiamento nella consistenza delle feci

La presenza di una o più delle condizioni sotto riportate, può essere indicativa per la diagnosi:

- meno di tre evacuazioni a settimana
- più di tre evacuazioni al giorno
- feci dure e caprine
- feci molli o liquide
- sforzo durante l'evacuazione
- stimolo a defecare
- sensazione di svuotamento intestinale incompleto
- presenza di muco nelle feci
- tensione o distensione addominale

La sindrome da intestino irritabile è cronica con periodi di riacutizzazione sintomatologica e fasi di quiescenza. La patologia ha decorso benigno, e non determina, generalmente, dimagrimento né compromissione delle condizioni generali.

Alcuni alimenti sembrano influenzare i sintomi di tale patologia, in generale però si può affermare che una dieta bilanciata ricca di fibre può alleviare i sintomi. In particolare, le fibre solubili danno un concreto aiuto indiretto all'intestino promuovendo la crescita di flora protettiva (azione probiotica) oltre a regolare la funzione intestinale e a ridurre la microinfiammazione correlata all'intestino irritabile.

Inoltre, studi recenti hanno dimostrato i benefici nell'uso di probiotici e prebiotici in persone affette da Sindrome dell'intestino irritabile.

I probiotici sono microrganismi viventi (Lattobacilli e Bifidobatteri) che possono portare ad una riduzione della produzione di gas e quindi ad un miglioramento dei sintomi gastrointestinali (es. dolore addominale).

I prebiotici e simbiotici (prebiotico+probiotico) sono utili sia nella prevenzione (favoriscono la salute dell'intestino) che nel trattamento e l'assunzione costante aiuta a ritrovare la regolarità e l'equilibrio della flora intestinale. La loro dose giornaliera però deve essere valutata correttamente perché una quantità eccessiva potrebbe provocare l'insorgenza o l'aggravarsi della sintomatologia. Tra le varie sostanze di origine alimentare utilizzate come prebiotici, sembrano particolarmente efficaci i fruttoligosaccaridi (FOS).

RACCOMANDAZIONI DIETETICHE GENERALI

- Buona idratazione, un **corretto equilibrio idrico** è importante per garantire una consistenza morbida delle feci.
- Prediligere **preparazioni semplici** come la cottura al vapore, ai ferri, alla griglia, alla piastra, al forno, al cartoccio.
- Evitare un'alimentazione sbilanciata, troppo ricca di grassi, proteine e povera o priva di carboidrati.
- Seguire un'alimentazione equilibrata tipicamente mediterranea con frutta, verdura e cereali.
- Mangiare lentamente, masticando con calma i bocconi.
- Valutare la tolleranza individuale agli alimenti

ATTENZIONE: durante la fase acuta (colica), le raccomandazioni dietetiche cambiano!

È raccomandabile prediligere una dieta "idrica" volta principalmente a garantire liquidi e sali minerali ed attenersi alle indicazioni mediche sulla base del quadro clinico.

*I tre capitoli che seguono indicano gli alimenti non consentiti, consentiti con moderazione, consentiti e consigliati in caso della patologia indicata. Nel seguire le indicazioni si deve però tenere conto che, per ottenere una corretta ed equilibrata alimentazione che fornisca all'organismo tutti i nutrienti di cui necessita, occorre assumere la giusta **quantità** (porzione) dell'alimento e rispettare le **frequenze** con le quali alcuni alimenti debbono essere consumati, giornalmente o settimanalmente, all'interno di uno schema alimentare personalizzato. L'alimentazione della giornata deve rispettare il **bilancio energetico** di ciascuno e l'energia introdotta deve essere uguale a quella spesa per non aumentare il rischio **di sovrappeso, obesità ma anche di malnutrizione**.*

ALIMENTI NON CONSENTITI

- Sorbitolo, mannitolo dolcificanti presenti nelle gomme da masticare, nella confetteria, nelle caramelle senza zucchero.
- Superalcolici e **alcolici**
- Caffè, tè e bevande contenenti caffeina (come la cola)
- Bevande gassate
- Condimenti grassi come burro, lardo, margarine e altri alimenti grassi che possono rallentano la digestione (intingoli, frittura, ecc.).
- Insaccati
- Salse come maionese, ketchup, senape
- Peperoncino, pepe e spezie piccanti in generale perché possono irritare le mucose intestinali
- Brodo di carne o confezionato con estratti di carne o dadi per brodo.
- Dolci come torte, pasticcini, marmellata, panna, gelati ecc.
- La fibra della crusca può aggravare alcuni sintomi del colon irritabile, pertanto bisogna essere attenti alle eventuali reazioni negative a questo alimento.

ALIMENTI CONSENTITI CON MODERAZIONE

- Legumi (fagioli, piselli, lenticchie) per il loro potenziale flatulogeno
- Verdure che durante la digestione producono grandi quantità di gas quali cavoli, cavolfiori, broccoli ([vedi scheda meteorismo](#))
- Frutta con potenziale flatulogeno uva passa, banane, albicocche e prugne
- Latte. Alimento ritenuto a rischio ma da limitare soprattutto in associazione ad intolleranza al lattosio.
- Prodotti integrali. Valutare la tolleranza individuale

ALIMENTI CONSENTITI E CONSIGLIATI

- Acqua almeno 1,5 litri al giorno, oligominerale naturale
- Pane, pasta, riso e cracker, in qualsiasi varietà tra cui segale, orzo, avena, grano intero bianco senza glutine, ecc. sono ben tollerati.
- Pesce (fresco o surgelato). È consigliabile consumarlo, nelle dosi prescritte, almeno tre volte alla settimana preferibilmente cucinato alla griglia, al forno, al vapore, arrosto.
- Carne: manzo, vitello, vitellone, pollo, coniglio, tacchino, lonza di maiale, cavallo, scelte nelle parti più magre e private del grasso visibile. Cucinate alla griglia, arrosto, bollito, al forno o anche in umido purché il tutto venga cucinato senza far friggere i condimenti.
- Latticini freschi e yogurt. Quest'ultimo agisce positivamente sulla flora intestinale se consumato abitualmente.
- Formaggi stagionati, come il Grana Padano DOP che non contiene lattosio e può essere un ottimo sostituto a un secondo piatto di carne o uova. Questo formaggio può anche essere consumato giornalmente grattugiato (un cucchiaino 10 grammi) per insaporire i primi o i passati di verdura al posto del sale. Il Grana Padano DOP è un concentrato di latte, ma meno grasso del latte intero perché parzialmente decremato durante la lavorazione, il suo consumo incrementa l'apporto proteico ai pasti e favorisce il raggiungimento del fabbisogno giornaliero di calcio.
- Frutta. Consumare circa 2-3 frutti di medie dimensioni, a seconda della tollerabilità, sbucciata o non (in questo caso ben lavata). Il limone rappresenta uno dei migliori disinfettanti naturali dell'intestino e i kiwi, oltre a contenere una buona quantità di fibre per riequilibrare l'intestino, possono potenziare l'azione delle fibre prebiotiche.
- Verdure. Le fibre permettono una buona peristalsi. Preferire quelle molto ricche in fibra grezza come carciofi, insalata, bieta e quelle che contengono i fruttoligosaccaridi (FOS) come asparagi, pomodoro, carote, porri, cicoria.

CONSIGLI COMPORTAMENTALI

- Consumare i pasti a tavola mangiando lentamente
- Rendere lo stile di vita più attivo (abbandona la sedentarietà! Vai al lavoro a piedi, in bicicletta o parcheggia lontano, se puoi evita l'uso dell'ascensore e fai le scale a piedi)
- Praticare [attività fisica](#) almeno tre volte alla settimana. L'attività fisica moderata concorre ad attenuare i sintomi.
- Non fumare: [il fumo](#) contribuisce a danneggiare le mucose dell'organismo
- Elimina gli stress ambientali
- Leggere le etichette dei prodotti, soprattutto per accertarsi del loro contenuto in grassi.