



Ospedale "San Giuseppe"

20123 Milano - Via San Vittore, 12

UNITÀ OPERATIVA COMPLESSA
di GASTROENTEROLOGIA ed
ENDOSCOPIA DIGESTIVA
Direttore: Dott. Felice Cosentino

Telefono/Fax: 02/ 8599.4811
fcosentino@milanocuore.eu - cosent@tin.it
www.sangiuseppe.eu



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MILANO
Polo Didattico Centrale

SINDROME DELL'INTESTINO IRRITABILE (comunemente, ma erroneamente, chiamata "colite")

Che cos'è

La sindrome dell'intestino irritabile è un disturbo funzionale dell'intestino dovuto ad una attività disordinata della muscolatura intestinale. Se questa si contrae troppo compare diarrea, se si contrae scarsamente compare stitichezza; se la muscolatura va incontro a contrazioni prolungate (spasmi) si manifesta dolore.

Il disturbo è perciò solo "funzionale", non dovuto a modificazioni anatomiche dell'intestino. Un tempo questo disturbo veniva indicato anche con il nome di sindrome del colon irritabile o colite mucosa, da non confondere però con la colite ulcerosa nella quale sono presenti lesioni ulcerose della parete intestinale.

Il disturbo viene definito "sindrome" in quanto è presente un insieme di sintomi e/o segni che, manifestandosi insieme, formano una malattia specifica. La sindrome non è ereditaria né contagiosa; compare in genere fra i 15 e i 40 anni di età ed è più frequente nelle donne.

Come si manifesta

I sintomi possono variare da persona a persona, ma in genere consistono in episodi ricorrenti di fastidio addominale, dolore e alterazioni delle abitudini intestinali. Possono esserci meteorismo (eccessiva formazione di gas intestinali), flatulenza, nausea, mal di testa, affaticamento e senso di stanchezza generale. Il dolore può essere simile ad una colica ed interessare aree delimitate dell'addome, oppure continuo. Può risolversi dopo una evacuazione. Periodi di stitichezza ed altri di diarrea possono alternarsi. Le feci hanno spesso l'aspetto di "pillole", talora con muco. In altri soggetti la diarrea senza dolore, improvvisa, successiva al pasto è il sintomo principale. I disturbi possono essere aggravati da diete inadeguate, ansia, depressione, fumo, assunzione di bevande alcoliche, insufficiente esercizio fisico o stress. Gli episodi possono durare per giorni o mesi.

Cosa si deve fare

La consapevolezza che la sindrome dell'intestino irritabile è una condizione benigna spesso è di fondamentale importanza. E' bene inoltre:

- Riconoscere ed evitare i cibi che provocano i sintomi della malattia.
- Assumere fibre vegetali (crusca) o mucillagini di psyllio (es. *Psylloplus*, *Psyllogel*, *Euchessinafibre*, ecc) che 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.
- I pazienti con diarrea come sintomo prevalente devono evitare i cibi che facilitano lo svuotamento intestinale. L'impiego di eventuali farmaci antidiarroici deve essere valutato dal medico.

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.