

### Intestino irritabile

#### **Cos'è**

*La sindrome dell'intestino irritabile (SII) è un complesso sintomatologico che comprende dolore addominale ed irregolarità dell'alvo, dovuto ad alterazioni motorie funzionali del colon. E' senza dubbio la più frequente causa di ricorso al medico per patologia gastroenterologica.*

#### **Come me ne accorgo**

*Sintomi caratteristici della sindrome dell'intestino irritabile sono:*

*- il dolore, più frequente in fossa iliaca sinistra ma che si può localizzare in tutte le zone addominali, è quasi costantemente presente. A volte il dolore può anche interessare le spalle o la regione lombare. Il sintomo, generalmente, non è molto intenso; non disturba il sonno, può seguire il pasto ed è alleviato o risolto con l'evacuazione di feci o gas;*

*- la stipsi può essere tale da consentire l'evacuazione solo dopo uso di lassativi o clisteri;  
- la diarrea con numero variabile di scariche di feci di consistenza ridotta, raramente notturne ed accompagnate o meno da dolore addominale.*

*Nell'intestino irritabile, generalmente, si alternano periodi di diarrea, di stipsi e di normalità nella evacuazione.*

*Altri sintomi addominali, meteorismo con senso di gonfiore addominale, borborigmi, nausea.*

*Altri sintomi non addominali: cefalea, facile stancabilità, difficoltà alla concentrazione, palpitazione, dispnea, disuria.*

#### **Gli esami**

*La diagnosi di sindrome del colon irritabile è essenzialmente clinica cioè basata sull'anamnesi (presenza dei sintomi da molti anni e loro accentuazione in corrispondenza di stress emotivi o fisici) e sulla normalità della visita medica e di eventuali esami di laboratorio praticati.*

*Se i sintomi suddetti si presentano, per la prima volta, dopo i 40 anni, o quando questi variano*

*improvvisamente, è indicato sottoporre il paziente ad indagini atte ad individuare l'esistenza di patologia organica del colon (clisma opaco a doppio contrasto, colonscopia).*

### **Cosa aspettarsi**

*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. Le uniche complicanze sono la comparsa, come conseguenza del ponzamento cronico nelle forme a prevalente stipsi, di diverticoli del colon, emorroidi e ragadi e prolasso del canale anale.*

### **Che fare**

*La terapia deve contrastare i sintomi prevalenti.*

*Per il dolore: antispastici tipo anticolinergici (propantelina bromuro, prifinio bromuro, cimetropio bromuro) e miolitici (trimebutina, pinaverio bromuro, ottilonio bromuro, luoroglicina) che agiscono riducendo lo spasmo intestinale. L'olio di menta in capsule, oltre all'effetto antispastico, è in grado di ridurre la sensazione di gonfiore addominale.*

*Per la stipsi: procinetici tipo levosulpiride che determina un aumento della motilità peristaltica intestinale e quindi facilita la progressione delle feci; fibre contenute nei lassativi di massa (metilcellulosa, Agar, Crusca, Glucomannani, derivati dello psillio); lassativi osmotici (lattulosio e lattitolo).*

*Per la diarrea: loperamide che agisce riducendo la peristalsi dell'intestino; farmaci adsorbenti (carbone attivo, caolino, diosmectite) che, adsorbendo i liquidi, aumentano la consistenza delle feci.*

*Utili, al fine di ridurre la componente psicosomatica, la stessa levosulpiride, gli ansiolitici (benzodiazepine tipo bromazepam, lorazepam) e gli antidepressivi (amitriptilina).□*

### **Consigli**

*Quando il sintomo prevalente è la stipsi, è necessario aumentare le fibre ingerite con la dieta (almeno 400g al giorno di verdure o frutta), bere almeno 1,5 litri di acqua al giorno, aumentare l'attività fisica. Cercare di regolarizzare l'evacuazione recandosi alla toilette, anche in assenza di stimolo, ad orari precisi.*

*Quando il sintomo prevalente è il dolore è utile ridurre l'ingestione di sostanze fermentanti tipo legumi, cavoli, cipolle, broccoli, spinaci, prugne, mele, ciliegie, banane, latte, panna, gelati, cibi molto grassi, fritti, cereali integrali.*

*Il paziente dovrebbe imparare a riconoscere gli alimenti che scatenano o aggravano i sintomi in modo da evitarli o da ridurne l'introito.*