

## SINDROME DELL'INTESTINO IRRITABILE

La sindrome dell'intestino irritabile (IBS) è uno dei disturbi più frequenti dell'intestino. Questo disordine gastrointestinale, che si manifesta in caso di assenza di una specifica malattia organica, ha come sintomi più caratteristici:

- Dolore/discomfort addominale che si risolve/modifica con l'evacuazione;
- Modifica nella frequenza delle evacuazioni (ridotta o aumentata);
- Modifica nell'aspetto delle feci.

### CONSIGLI ALIMENTARI

I pazienti affetti da IBS possono mangiare di tutto, cercando di capire se esiste una relazione tra l'assunzione di qualche alimento e l'eventuale peggioramento dei sintomi.

Questi alimenti possono pertanto essere esclusi temporaneamente dalla dieta per valutare gli eventuali benefici e reintrodotti successivamente, in maniera progressiva.

Può essere utile la compilazione di un diario alimentare che aiuti a verificare l'eventuale correlazione tra i disturbi e l'ingestione di determinati alimenti.

### ALCUNI ALIMENTI CHE SPESSO FAVORISCONO

#### L'INSORGENZA DEI SINTOMI:

- Latte e derivati (lo yogurt è più facilmente tollerato);
- Alimenti grassi (in particolare se presente diarrea) come fritti, carni grasse, salse ricche di panna, sughi, pasticcini;
- Cibi che possono contribuire alla produzione di gas come legumi, soia, cavoli, ravanelli, rape, cipolle, broccoli, cavolfiori, cetrioli, crauti;
- Alcool e caffeina in quantità eccessive;
- Bibite gassate o acqua frizzante;
- Eccessive quantità di frutta (l'adeguata assunzione è pari a 2-3 porzioni al giorno);
- Dolcificanti (sorbitolo, maltitolo, isomalto e fruttosio);
- Alimenti contenenti molto zucchero raffinato (dolci, bibite zuccherate).



## ALCUNE BUONE NORME NELLO STILE DI VITA:

- Fare piccoli pasti ad orari regolari;
- Mangiare lentamente masticando accuratamente il cibo;
- Contrastare la diarrea o la stitichezza (a seconda dei casi);
- Aumentare il consumo di fibra in maniera graduale, molto utile può essere l'assunzione di psyllium (fibra solubile);
- Evitare di assumere pasti composti quasi esclusivamente da verdure e/o frutta;
- Mantenere un peso corporeo adeguato (Indice Massa Corporea "BMI" tra 18,5-24,9);
- Fare una leggera attività fisica in maniera costante che, oltre a portare benefici all'intestino e all'organismo intero, riduce lo stress che può essere un cofattore nella sintomatologia;
- Bere la giusta quantità di acqua (circa 1,5-2 litri al giorno);
- Limitare l'utilizzo di cereali integrali e prodotti contenenti crusca;
- Cercare di scegliere gli alimenti sulla base del modello della dieta mediterranea, facendo riferimento alla piramide alimentare.

Nel caso in cui anche queste norme non siano di aiuto nella risoluzione o miglioramento dei sintomi, è importante rivolgersi a personale qualificato, evitando diete fai da te o eliminando arbitrariamente alimenti dalla propria alimentazione.

### Hanno collaborato:

Bastianello Germanà, Ermenegildo Galliani, Elisabetta Dal Pont, Anna Giacomini, Ilaria Bortoluzzi, Nunzia Russo, Marco Alonge, Paola Meneghel (Medici)  
Sara Rossi & Dr.ssa Jessica Luisetto (Nutrioniste)