



a cura del Prof. Angelo Franzè

“La colite” e la pancia gonfia: DI COSA SI TRATTA.

Con il termine di colite intendiamo una vera e propria infiammazione del grosso intestino detto anche colon. Le coliti vere e proprie sono: la colite ulcerosa, quella di Crohn, la colite ischemica, quella infettiva, la colite pseudomembranosa, causata da antibiotici, ribelle alle comuni terapie e causa di diarree irrefrenabili per la selezione di un batterio aggressivo chiamato Clostridium difficile, la colite da lassativi e altre virali o farmacologiche. Tuttavia nella maggior parte dei casi per colite, nel linguaggio comune, si intende il cosiddetto “colon irritabile, da meglio definire intestino irritabile perché è tutto l’intestino che è molto sensibile, irritabile e quindi si muove male e in modo scoordinato.” L’intestino “irritabile” è un insieme di disturbi addominali concentrati a livello del basso addome o, a volte, anche ai quadranti superiori, in assenza di patologie organiche. I sintomi più diffusi sono dolore, sensazione di gonfiore addominale e irregolarità intestinale (stipsi, diarrea o stipsi e diarrea alternate). Non si tratta di una vera e propria malattia ma una disfunzione, in grado però di condizionare in modo pesante la qualità di vita del paziente.

Indagini epidemiologiche hanno evidenziato che ne soffre circa il 30% della popolazione italiana. 7 persone su 10 sono donne, mentre per quanto riguarda l’età le fasce più colpite sono quelle centrali, soprattutto tra i 40 e i 45 anni, età cui corrisponde il massimo dell’attività lavorativa, e di conseguenza stili di vita disordinati e maggiori stress.

Le cause della sindrome dell’intestino irritabile non sono completamente note. Sicuramente riconosce una genesi multifattoriale, in cui coesistono una predisposizione genetica, fattori ambientali e psicologici, alterazioni della motilità intestinale e un’ipersensibilità viscerale. Si possono infatti riscontrare disturbi a livello del sistema nervoso enterico, vero e proprio “cervello” addominale, che controlla i movimenti e la sensibilità dell’intestino.

Come si è detto, le abitudini di vita sono particolarmente importanti. Il rapporto tra i disturbi e i pasti è complesso: talora si verifica un’associazione tra il consumo del pasto e la comparsa di gonfiore e dolore addominale. Alcuni cibi causano più frequentemente l’esordio dei sintomi. Tra questi latte e latticini, cibi ricchi in carboidrati (pane, pasta, pizza), verdure e frutti crudi (in particolare cipolle, legumi, patate, broccoli, cavoli, frutta secca, kiwi, ciliegie, fichi, prugne).

Questi alimenti possono agire con diversi meccanismi, quali intolleranze, allergie alimentari, alterazioni dei normali riflessi che seguono il pasto.

Il dolore, di tipo cronico o continuo, è per lo più descritto come crampiforme, alleviato dalla defecazione, peggiorato dallo stress e dall’assunzione di cibo. E’ prevalentemente diurno, così come le alterazioni dell’alvo, presenti in oltre il 60% dei soggetti. Tra queste prevale la stipsi sulla diarrea, ma le condizioni possono anche essere entrambe presenti, alternandosi; possono essere accompagnate dall’emissione di muco.

Non vi sono test specifici per porre diagnosi di sindrome dell'intestino irritabile ma test che escludono le altre coliti che possono essere confuse con il colon irritabile (esami delle feci, calprotectina fecale, sangue occulto fecale etc.). Occorre un'accurata e attenta valutazione dei sintomi e l'esclusione di patologie organiche. E' importante escludere anche altre patologie a volte scambiate per colon irritabile come l'intolleranza al lattosio, la celiachia, l'ipertiroidismo, le parassitosi, le allergie o le intolleranze alimentari o ad additivi o metalli (ad esempio il nichel) e la Sibo (sovraccrescita batterica nel tenue). Queste si possono riconoscere con opportune indagini.

La terapia è essenzialmente sintomatica. Oggi tuttavia è allo studio un farmaco, già utilizzato per la stipsi cronica nelle donne, che si chiama proclutamide che sembra efficace nella varietà stitica (con gonfiori addominali) del colon irritabile.

E' raccomandabile, infine, uno stile di vita ordinato, con pasti regolari e dieta equilibrata, e una buona assunzione di acqua a sorsi ripetuti e frequenti, non gasata e non fredda. Utile anche il caldo sulla fascia addominale.

Un presidio fondamentale, sia per la variante stitica che diarroica della sindrome, è l'integrazione di fibre.

Altri farmaci che possono essere utili "al bisogno" come sintomatici sono antispastici, lassativi, procinetici, antidiarroici, antimeteorici.

Più di tutto però è importante il rapporto con il medico, che deve tranquillizzare il paziente, insegnargli a convivere con i disturbi e al tempo stesso escludere patologie organiche.

Dr. Prof. Angelo Franzè – info@angelofranze.it

St. privato Borgo Felino, 29 - 43121 Parma | Tel. 0521.231481

St. privato Roma Casa di cura Quisisana via Giangiacomo Porro, 5 - 00197 Roma | Tel. 06.809581