

SOFFRO DI DISTURBI FUNZIONALI DELL'INTESTINO

I disturbi funzionali dell'intestino sono molto frequenti. Colpiscono infatti fino a 2 persone su 10. È tuttavia possibile trattarli efficacemente.

Soffro di disturbi funzionali dell'intestino. Qual è la differenza rispetto a una colopatia funzionale?

I disturbi funzionali dell'intestino (o DFI) e la colopatia funzionale sono la conseguenza della medesima patologia.

Si tratta di una patologia che colpisce la motricità del colon, altrimenti noto con il nome di "intestino crasso". La si definisce anche come patologia del colon irritabile.

Questi disturbi sono caratterizzati da un'irregolarità nella motricità e dalla sensibilità dell'apparato digerente.

Quali sono i sintomi di questa patologia?

I sintomi più frequenti sono:

- * Dolori addominali (diffusi o localizzati).
- * Meteorismo, specie dopo i pasti o la sera.
- * Un'alternanza di diarrea e costipazione.

L'eventuale presenza di sangue, muco o, peggio, pus nelle feci porterà il medico a ricercare una patologia diversa dai classici disturbi funzionali dell'intestino.

Le cause sono note?

Le cause non sono realmente note. Diverse ipotesi mirano a spiegare l'origine di questa patologia: un'ipersensibilità viscerale (delle viscere) o disordini della motricità digestiva (funzioni nervose e muscolari dello stomaco e dell'intestino). C'è chi ipotizza invece uno squilibrio associato all'alimentazione.

Come evolve la malattia?

In poco tempo, questi disturbi tendono a evolvere positivamente per poi scomparire del tutto in capo a qualche giorno. Di tanto in tanto, possono verificarsi degli accessi (crisi) della durata compresa tra alcuni giorni e diverse settimane.

In nessun caso, questi disturbi predispongono chi ne soffre al cancro del colon-retto.

Esistono fattori scatenanti delle crisi?

Sì. I fattori che possono innescare una crisi sono molteplici e di vario tipo:

- * Fattori psicologici (stress, ansia...).
- * Fattori alimentari (intolleranza nei confronti di determinati alimenti...).
- * Fattori associati al funzionamento delle cellule (fattori cosiddetti istologici).

Lo stesso fattore ereditario vanta un ruolo importante.

È conveniente adottare abitudini alimentari sane e scegliere un'alimentazione varia ed equilibrata. Evitare gli alimenti soggetti ad un'importante fermentazione.

Come si cura questa patologia?

Di norma, si tende ad associare diversi farmaci: farmaci destinati ad alleviare il dolore (antispastici per contrastare gli spasmi

muscolari dolorosi), farmaci destinati al trattamento dei disordini intestinali (antidiarroici o lassativi).

Prodotti intestinali a base d'argilla o assorbenti a base di carbone attivo per contrastare il meteorismo possono inoltre alleviare i sintomi.

Una corretta igiene alimentare e la pratica di un'attività sportiva possono inoltre ridurre i disturbi funzionali dell'intestino.

Sono previsti esami specifici?

Gli esami sono prescritti per escludere qualsiasi altra patologia. La colonscopia (esame del colon) viene prescritta in presenza di sintomi recenti e in caso di pazienti anziani. L'esame consiste nell'inserimento di una sonda flessibile attraverso l'ano fino a raggiungere l'intestino. L'esame può essere accompagnato da una biopsia (piccolo prelievo di tessuto). L'esame viene realizzato a digiuno in sedazione dopo essere stati sottoposti a purga la sera precedente. Prima dell'esame, si procede a una visita pre-anestetica. In questa fase, il medico s'informa dell'anamnesi del soggetto onde realizzare l'anestesia in tutta sicurezza, e risponde a eventuali quesiti del paziente.

Tuttavia, non si tratta di un esame strettamente necessario, né tantomeno occorre ripeterlo una volta eseguito.

La coprocoltura (esame delle feci) può essere prescritta per confermare la diagnosi. Non occorre ripetere frequentemente questo tipo d'esame.

Occorre attenersi a un regime alimentare specifico?

Occorre anzitutto optare per abitudini alimentari sane e scegliere un'alimentazione varia ed equilibrata.

Non esiste un regime alimentare valido per tutti. Occorre invece individuare quello che meglio si adatta al caso di ciascuno. Alcune verdure ed altri alimenti sono da evitare: fagioli, cavolo, scorzonera, broccoli, piselli, carciofi, cetrioli, carni in gelatina, affettati e frutta secca. Questi alimenti fermentano più di altri producendo gas.

Occorre inoltre idratarsi a dovere, né troppo né poco, evitando le bibite gassate e gli eccitanti (alcol, caffè, tè).

È buona norma mangiare lentamente, in tutta tranquillità ed evitare di bere durante il pasto.

Un'attività fisica o rilassante (yoga, jogging, nuoto, bici...) praticata con regolarità è parimenti consigliata.

Le fibre (ortaggi verdi, pane di segale, crusca...) che favoriscono il transito intestinale possono provocare dolori e meteorismo.

Occorre quindi assumerne in quantità ridotte, consumandone poche e preferibilmente abbinate ad altri alimenti.

Redazione a cura di "Malice & Co. (Francia). Revisione a cura del Dott. Fabio Pilato. Ultima revisione Dicembre 2010.

Informazioni relative al documento

Data di creazione: **24/03/11**