



## SINDROME DELL'INTESTINO IRRITABILE

*Dr. Lucia Romano - UOC Chirurgia Generale Universitaria, Dipartimento di scienze cliniche applicate e biotecnologiche. Università degli Studi dell'Aquila*

*Dr. Beatrice Pessia - Chirurgia Generale ed Epatobilio-pancreatica, Ospedale San Salvatore, L'Aquila*

### COS'È L'INTESTINO IRRITABILE?

La sindrome dell'intestino irritabile (IBS) è un disturbo a carico dell'intestino crasso, caratterizzato da dolore addominale, gonfiore, variazioni dell'alvo. È una condizione cronica che coinvolge dal 10 al 25% della popolazione ed è più frequente nelle donne e nei giovani. Tra i fattori di rischio sono infatti annoverati l'età inferiore ai 50 anni, il sesso femminile, la terapia estrogenica pre- o post-menopausale, la familiarità per malattie infiammatorie croniche intestinali (Morbo di Crohn o Rettocolite ulcerosa), i disturbi della sfera psichica (ansia, depressione, ...).

### QUALI SONO LE CAUSE?

Non sono note anomalie strutturali o biochimiche evidenti alla base di questo disturbo. Si ipotizza che la comparsa della sintomatologia sia legata a più fattori concorrenti.

Tra i fattori che sembrano svolgere un ruolo ricordiamo:

- Anomalie nelle fisiologiche contrazioni muscolari dell'intestino. Le pareti dell'intestino sono rivestite da strati di muscoli che si contraggono per favorire la progressione del cibo attraverso il tratto digestivo. Contrazioni di maggiore intensità o durata possono causare gas, gonfiore e diarrea. Contrazioni intestinali deboli possono rallentare il passaggio del cibo e portare a feci dure e secche.
- Anomalie neurologiche a carico dei rami nervosi del sistema digestivo possono causare un disagio maggiore del normale quando l'addome è disteso da gas o feci. Si ha pertanto una reazione eccessiva del corpo ai cambiamenti che si verificano normalmente durante il processo digestivo, con conseguente dolore, diarrea o costipazione.
- Infiammazione a livello intestinale. Alcune persone con IBS hanno un aumentato numero di cellule del sistema immunitario nel loro intestino.
- Alterazioni nei batteri che normalmente colonizzano l'intestino (microflora). La microflora svolge normalmente un ruolo chiave nella salute dell'intestino. Alcuni studi suggeriscono che la microflora nelle persone con IBS potrebbe differire dalla microflora delle persone sane.

Sulla base di queste condizioni predisponenti, i sintomi possono essere scatenati da:

- Cibo. In particolare, i cibi più incriminati a tal proposito sono grano, latte e latticini, agrumi, legumi, cavoli, caffeina e bevande gassate.
- Stress. La maggior parte delle persone con IBS manifesta un peggioramento dei segni e sintomi durante i periodi di maggiore stress.
- Ormoni. Le donne sono maggiormente colpite da IBS, il che potrebbe indicare un possibile ruolo delle variazioni ormonali. Peraltro, i sintomi sembrano essere più evidenti nei periodi perimestruali.

### QUALI SONO I SINTOMI PIÙ COMUNI?

- Dolore addominale, crampi o gonfiore
- Gas in eccesso
- Diarrea o costipazione. A volte si alternano attacchi di diarrea a periodi di costipazione
- Presenza di muco nelle feci



## DIAGNOSI

Non esiste un test per diagnosticare con certezza una IBS. L'esame clinico inizia con un'attenta raccolta dell'anamnesi ed un approfondito esame obiettivo. Il medico potrà poi richiedere una serie di test ed esami diagnostici volti ad escludere altre condizioni patologiche.

Una volta escluse altre patologie, si potrà procedere a classificare la IBS secondo i criteri diagnostici di Roma. La classificazione distingue 4 sottotipi (IBS con diarrea, con costipazione, con sintomi misti oppure IBS non specificata), a seconda dei sintomi descritti dal paziente e la frequenza con cui tali sintomi sono riportati.

## ESISTE UN TRATTAMENTO?

Sebbene sia un disturbo di tipo cronico, esistono delle misure comportamentali e mediche che possono aiutare nel miglioramento e nel controllo della sintomatologia.

I sintomi lievi possono infatti essere controllati gestendo lo stress e modificando la dieta e lo stile di vita. Si consiglia quindi di evitare i cibi che scatenano i sintomi, bere molti liquidi, svolgere un'attività fisica regolare, dormire a sufficienza.

Per quanto riguarda le abitudini dietetiche si consiglia di evitare:

- Alimenti ricchi di gas (bevande gassate e alcoliche, caffeina, frutta cruda e alcune verdure, come cavoli, broccoli e cavolfiori);
- FODMAPs. Sono un gruppo di particolare di carboidrati particolarmente fermentabili che si trovano in alcuni cereali, verdure, frutta e prodotti lattiero-caseari. In condizioni particolari possono portare ad un'aumentata proliferazione batterica con conseguente incremento della produzione di gas e quindi gonfiore. Tali alimenti non possono essere eliminati completamente, ma si possono scegliere regimi alimentari temporanei mirati alla riduzione dell'ingestione di tali sostanze;
- Glutine. La ricerca mostra che alcune persone con IBS segnalano un miglioramento dei sintomi della diarrea se smettono di mangiare glutine, anche in assenza di diagnosi di una celiachia manifesta. A tal proposito, va evidenziato il probabile legame con la sensibilità al glutine non-celiaca (NCGS), una sindrome clinica caratterizzata da sintomi intestinali ed extraintestinali correlati all'ingestione di alimenti contenenti glutine, in soggetti non affetti da malattia celiaca e non allergici al grano. La patogenesi è probabilmente legata ad un'aumentata permeabilità intestinale e la sintomatologia intestinale è analoga a quella descritta per la IBS.

Tra i farmaci disponibili, possono essere consigliati dal proprio medico di riferimento:

- Lassativi
- Farmaci antidiarroidici.
- Farmaci anticolinergici (riducono il dolore legato agli spasmi muscolari)
- Antidepressivi (migliorano la sintomatologia depressive e inibiscono l'attività dei neuroni afferenti all'intestino, riducendo il dolore)
- Antispastici/antidolorifici
- Antibiotici o probiotici

L'appropriatezza di tali farmaci dovrà sempre essere valutata dal medico specialista di riferimento, sulla base del tipo e dell'intensità della sintomatologia riferita.