

## Sindrome del colon irritabile

Si stima che circa il 20% della popolazione soffra di questa patologia e che, a testimonianza della sua ampia diffusione, sono poche le persone che nell'arco della loro vita non ne siano state colpite.

E' una patologia funzionale del colon caratterizzata dall'insorgenza di dolore addominale e di alterazioni dell'alvo.

Le cause scatenanti la patologia non sono note. Quello che si sa è che l'intestino diventa "permaloso" e che reagisce in modo anomalo a stimoli di varia natura come il freddo, lo stress, alcuni cibi, ecc.

Tutto questo comporta un disturbo della motilità intestinale, che porta ai caratteristici cicli di diarrea o stipsi intervallati da periodi di normalità.

### I sintomi più caratteristici sono:

- Dolore addominale tipo crampiforme di lieve-media intensità, che insorge di solito a seguito di eventi come stress emotivi o a seguito dell'ingestione di cibi particolari, che spesso migliora o scompare dopo l'evacuazione.
- Meteorismo
- Alternanza di periodi con diarrea o stipsi ad altri con alvo normale.

### **E' importante seguire alcune norme igienico-alimentari.**

Consumi di pasti regolari, ridurre il fumo, l'alcol, il caffè.

Nei periodi con dolore, dietro prescrizione e controllo del medico curante, si possono assumere farmaci ad azione antispastica.

Alimenti consentiti	Alimenti sconsigliati
Pollo coniglio, vitello, manzo, agnello e suino ben sgrassati.	Carni salate, molto grasse e affumicate, trippa, prosciutto crudo, lumache e tutta la selvaggina, salmone affumicato, acciughe, sardine, pesce fritto, ostriche, e tutti i molluschi in genere.
Sogliola, orata, branzino, platessa, nasello ai ferri, lessti, meglio se in piccole porzioni.	Gorgonzola, mascarpone, taleggio, pecorino e tutti i formaggi stagionati. In piccole dosi latte intero emmenthal, fontina, robiola.
Yogurt al bifidus attivo, ricotta, tomino fresco, crescenza e parmigiano.	
Lattuga, carote, rape, zucca, zucchine, pomodori maturi e sbucciati, fagiolini cotti. Gli ortaggi meglio cotti o finemente tritati o passati.	Radicchio, indivia, sedano, funghi, peperoni, fave, melanzane, prezzemolo, porri, aglio e sottaceti, carciofi, asparagi, cipolla sempre ben cotta e barbabietole, broccoli, ceci, lenticchie, fagioli.
Mele, pere, pesche non molto mature.	Kiwi, melone, ciliegie, ribes, mirtilli, fichi, e prugne. Meglio se in piccole dosi banane, albicocche, uva, ananas, mango, arance, mandarini, pompelmo, e anguria.
Pasta, riso bianco e ben cotto, semolino, fiocchi di mais, patate al forno o al vapore, grissini cracker senza grassi, fette biscottate, meglio se in piccole dosi.	Pane bianco, pane integrale, pane alla crusca e la mollica del pane in genere, la pizza alla napoletana, meglio se croccante, patate fritte, merendine confezionate.
Olio	Frittelle chiacchiere pasta sfoglia pasticceria a base di crema e cacao, panna montata e gelato.
Miele	Pepe e spezie in genere, peperoncino e salse piccanti
Acqua naturale e oligominerale.	Bevande gasate, the, caffè, cioccolata vino e alcol