



Sindrome del colon irritabile

di [Francesca Brigida](#)
per [Dieta-Dimagrante.com](#)
© Tutti i diritti Riservati



Sindrome del colon irritabile

§§§googlestart§§§

La sindrome dell' **intestino irritabile** è il disturbo più comune e frequente senza cause organiche. Questa patologia viene definita in vari modi diversi tra loro: **colon irritabile** , **colon spastico** e **colite mucosa** ,tutti indicanti lo stesso problema. L'oggetto causante la sindrome non è ancora ben noto, ma i soggetti affetti dal problema sono tutte particolarmente ansiose, con frequenti manifestazioni di tensione o aggressività, spesso addirittura di **depressione**.

I soggetti affetti dalla sindrome del colon irritabile hanno spesso abusato di **sostanze lassative**, fermentando, assieme agli **stimoli emotivi** , l'attività motoria del colon. Si pensa, infatti, che la sindrome rappresenti un'esagerazione delle normali funzioni, con attività disordinata e non coordinata del colon.

Sindrome che colpisce di preferenza soggetti femminili, il soggetto che ne è affetto avverte dolore e gonfiore all'addome, accompagnati da **diarrea** o **stipsi**. Il dolore è una condizione sempre presente in tutti i soggetti e può insorgere in qualsiasi parte dell'addome, ma più comunemente si manifesta al fianco sinistro. Talvolta, il dolore si localizza nel torace, nella regione lombare o nelle natiche; peggiora con l'assunzione di cibo ed è raro nelle ore notturne. Possono manifestarsi problemi di stipsi con distensione addominale o, al contrario, episodi piuttosto violenti e improvvisi di diarrea e, dopo la defecazione, di espulsione di semplice muco. §§§googlemean§§§



Alcuni soggetti accusano anche una cattiva digestione e un senso di pienezza dello stomaco subito dopo i pasti.

Come già detto prima, si posso individuare:

- **sindrome del colon irritabile o colite spastica:** è quella più comune e meno grave ed è causata dalla facile irritabilità del colon. Si manifesta con sintomi lievi e banali, spesso, però, molto fastidiosi, come dolori addominali, [stitichezza](#) o, al contrario diarrea;
- **colite infettiva:** provocata da un agente esterne, come: tifo, paratifo, tubercolosi addominale, yersinia, siphella, ameba, Cytomegalovirus, schistosomiasi ecc;





- **colite ischemica:** si verifica per un problema inerente l'apporto di sangue al colon;
- **colite da antibiotici o di origine chimica (mercurio);**
- **morbo di Crohn e rettocolite ulcerosa:** sono patologie estremamente gravi, le cui cause risultano tutt'oggi ignote.

Trattandosi di una malattia dell'apparato digerente/escretore, in tanti pensano erroneamente che questa sindrome sia connessa all'alimentazione. In realtà, molto spesso la sindrome del colon irritabile è causata da fattori di **stress psichici** o, meno frequentemente, da **stress fisici**. Invece, una cattiva [alimentazione](#) non fa altro che fermentare lo stato di irritabilità del colon, ma non innescare la sindrome. Ciò che è importante notare è che gli alimenti "negativi" non sono gli stessi per tutti i soggetti; il che comporta che è necessario un esame individuale della [dieta](#) proposta, in quanto indicazioni generali spesso falliscono. Il paziente può cioè adottare una strategia simile a quella indicata per le intolleranze alimentari, escludendo e/o inserendo l'alimento incriminato e verificando la reazione personale. Il paziente affetto dalla sindrome del colon irritabile può anche diventare anoressico (con pericolo di morte) per evitare le 15-20 scariche diarroiche giornaliere.

Ritornando alle cause dell'irritabilità del colon, se ne possono individuare fondamentalmente quattro:

- 1) **psicosomatica;**
- 2) **dietetica;**
- 3) **peritonite;**
- 4) **intolleranza alimentare.**

Gli alimenti a rischio per i soggetti affetti dalla sindrome del colon irritabile sono:

- Latte
- Dolcificanti (sorbitolo, fruttosio ecc.)
- Marmellata
- Frutta: pesche, pere, prugne
- Verdura: cavoli, carciofi, spinaci, cipolla, rucola, cetrioli, sedano
- [fibre](#) e cibi integrali (in alcuni soggetti migliorano la situazione, in altri la peggiorano)
- Spezie
- Caffè, [tè](#), Coca Cola e bevande contenenti caffeina
- Bibite gassate

Altri alimenti sono a rischio indiretto, come per esempio tutti quelli ricchi di [sale](#) (dadi per brodo, insaccati) perché inducono a bere più del dovuto.

I soggetti affetti dalla sindrome del colon irritabile devono seguire un'alimentazione fatta di piatti semplici, non elaborati, consumando i pasti in piena tranquillità. L'attività fisica, dapprima moderata, poi a intensità crescente, può essere utile ad allenare l'intestino a una certa motilità fisiologica.





[Dieta](#) | [Herbalife](#) | [Catalogo prodotti](#) | [Nutrizione](#) | [Alimentazione](#) | [Dimagrire](#) | [Consulenza](#)



La limitazione dei fattori di [stress](#) e la loro gestione è fondamentale per combattere la perdurata della colite.

Francesca Brigida\$\$\$googleend\$\$\$

