

di **NICOLA SORRENTINO**



■ La sindrome dell'intestino irritabile (Ibs, dall'inglese Irritable bowels syndrome) è la più frequente causa di ricorso al medico per problemi gastrointestinali.

Si stima che ne soffra tra il 5 e il 20% della popolazione mondiale, circa il 10% in Italia. Il disturbo colpisce più le donne che gli uomini. Può presentarsi a tutte le età, con picchi nei bambini e nei giovani adulti. La malattia interessa tutto l'intestino e il dolore può essere scambiato per il sintomo di

Quando l'intestino si «irrita» troppo spesso

molte altre malattie. Si accompagna spesso al reflusso gastroesofageo, alla nausea, ad infezioni delle vie genitali o urinarie, a cefalee, alla tachicardia, a difficoltà respiratorie. Cosa causa l'Ibs?

Non è possibile riassumere in un'unica parola i molteplici fattori che hanno un ruolo nello sviluppo di questa malattia. Di certo si sa che alla base c'è un errato comportamento dei muscoli che rivestono le pareti dell'intestino, che in un malato si contraggono e si rilassano

troppo o troppo poco rispetto a una persona sana, provocando disordini della regolarità intestinale, gonfiore addominale, produzione di gas e meteorismo. All'origine di queste modificazioni della motilità intestinale e dell'ipersensibilità viscerale coesistono molti fattori, sia fisiologici (c'entrano gli ormoni, il sistema immunitario, il microbiota), sia psicologici (dall'ansia alla depressione, fino ai disturbi ossessivo-compulsivi). Dunque non c'è nulla di strano se il ga-

stroenterologo richiede anche una valutazione dello psicologo o di uno psichiatra, così come quella di un nutrizionista.

Purtroppo è una diagnosi difficile e spesso tardiva, dato che si tratta di una malattia sottovalutata dai medici. È vero che non rappresenta un rischio immediato per la vita, ma è anche vero che, chi soffre di questa patologia ha una qualità di vita bassa, segnata da continui, dolorosi e improvvisi attacchi di «mal di pancia». Lavorare o semplicemente an-

dare a cena fuori in queste condizioni a volte diventa molto faticoso. Per capire se si è affetti da Ibs bisogna allora verificare la presenza di alcuni sintomi tipici, per esempio dolore addominale almeno un giorno a settimana (in media) negli ultimi 3 mesi quando si va in bagno, la sua frequenza e sottoporsi a delle semplici analisi del sangue per escludere la celiachia. Se si ha la sindrome dell'intestino irritabile, bisogna innanzitutto fare attenzione alla dieta, che deve riequili-

brare la quantità di fibre e limitare gli amidi più difficili da digerire. Chi va spesso «in bagno» deve evitare l'assunzione di sorbitolo, sostanza presente in alcuni frutti e usato dall'industria alimentare come dolcificante.

Se si soffre anche di meteorismo e distensione addominale, inoltre, si deve prescrivere una dieta a minore contenuto di Fodmap, carboidrati che non possono essere assorbiti bene. Utile l'assunzione di alcuni probiotici. A seconda della gravità dei sintomi, lo specialista potrà proporre una terapia farmacologica mirata.