



Il colon irritabile: sintomi, diagnosi, rimedi

Autore : Anna Ucchesu

Data: 07/08/2018



Alcune malattie, pur non presentando una connotazione di gravità, influenzano negativamente la vita di chi ne soffre e incidono sui costi sociali in termini di assenteismo e spese mediche.

Il colon, chiamato anche intestino crasso, è la parte dell'intestino che contorna, come una cornice, l'addome. Il colon irritabile è un disturbo funzionale, cioè il quadro clinico non si associa ad alterazioni organiche rilevabili attraverso indagini come radiografie, ecografie o esami del sangue. È una patologia molto frequente, colpisce prevalentemente le donne e si manifesta prima dei quarantacinque anni. La causa non è al momento definita, esiste senz'altro un'alterazione del meccanismo che regola il transito intestinale oltre ad una maggiore sensibilità del colon. La malattia ha una forte componente psicosomatica, per cui situazioni emotive stressanti sia lavorative che personali alterano la motilità del colon. Ma quali sono i **sintomi del colon irritabile, come fare diagnosi e che rimedi assumere?**

I sintomi del colon irritabile

Il sintomo principale è il **dolore addominale** che viene descritto come fastidio, senso di peso, tensione addominale, crampiforme. L'intensità è variabile e non determina un risveglio notturno. Talvolta è alleviato dal passaggio di feci o di gas, altre volte i pazienti riferiscono la sensazione di non riuscire a svuotare completamente l'intestino. Si accompagna a **flatulenza, gonfiore e meteorismo intestinale, eruttazione.**

Si ha sempre alterazione dell'alvo: alcuni pazienti presentano **stipsi**, altri **diarrea.**

La stipsi, che viene diagnosticata quando il paziente evacua meno di tre volte a settimana, è dapprima episodica in seguito persistente e resistente ai lassativi.

La diarrea è improvvisa e caratterizzata da feci di piccole dimensioni e aride (**feci caprine**) e di consistenza ridotta.

Lo stesso paziente può presentare alternanza di stipsi e diarrea. Può essere presente muco nelle feci.

La maggior parte dei pazienti riferisce che situazioni stressanti, emozioni intense, collera possono causare il dolore o accentuarlo. La mancata risoluzione del quadro clinico o la sottovalutazione da parte del medico crea un circolo vizioso aumentando l'ansia, l'ostilità e la paranoia.



È presente ansia e depressione.

Diagnosi di colon irritabile

La diagnosi di colon irritabile, a cui si giunge talvolta dopo un percorso molto lungo, si basa sui sintomi, sull'esame obiettivo e sull'esclusione di patologie di tipo organico.

Il sospetto diagnostico si pone quando:

- il **dolore** o **fastidio addominale** che persiste da almeno tre mesi e si manifesta almeno tre volte al mese, si associa al miglioramento con la defecazione;
- si modifica il numero di evacuazioni, può esserci **stipsi** o **diarrea**;
- si ha emissione di **feci di forma modificata** rispetto alla normalità del soggetto.

Allo scopo di escludere patologie gravi come tumori o malattie infiammatorie croniche, è importante che il medico ascolti il paziente raccogliendo un'anamnesi il più accurata possibile. L'assenza di sintomi di allarme quali la febbre, il dimagrimento, la presenza di sangue nelle feci, il riscontro di una massa nel corso della palpazione dell'addome, fa propendere per una diagnosi di colon irritabile. Pertanto non è necessario sottoporre il paziente ad esami quali la colonscopia, la ricerca del sangue occulto nelle feci o la coprocultura.

L'esame obiettivo consiste nella visita del paziente: il medico esegue la palpazione dell'addome che risulta negativa fatta eccezione per una diffusa dolenzia. Talvolta è presente la **corda colica**: a seguito della contrazione spastica, si riesce a palpare l'intestino crasso.

Rimedi per il colon irritabile

Il **trattamento del colon irritabile** è prevalentemente **sintomatico**. È di fondamentale importanza la figura del proprio medico di fiducia, che deve supportare il paziente durante il percorso della malattia anche molto lunga.

In primis occorre concentrarsi sull'alimentazione. Le restrizioni alimentari possono essere controproducenti favorendo lo stress da privazione, tuttavia un'attenta analisi sulla correlazione tra sintomi e alimenti permette di individuare i cibi (non sono gli stessi per tutti i pazienti) che scatenano la sintomatologia.



Consigli per chi soffre di colon irritabile:

- limitazione dei carboidrati, che favoriscono la fermentazione, quando il sintomo preminente è il meteorismo;
- assunzione di alimenti come la crusca per contrastare la stipsi;
- prediligere cibi ricchi di fibre come i cereali e gli ortaggi (finocchi) che assorbono l'acqua e distendono le pareti intestinali;
- bere molta acqua al giorno: facilita la formazione di feci morbide in corso di stipsi ed evita la disidratazione in caso di diarrea;
- attività fisica regolare.

Cibi da evitare per chi soffre di colon irritabile:

- cibi speziati;
- bibite gasate: il gas distende l'addome creando dolore;
- gomme da masticare;
- mangiare troppo in fretta: viene favorita l'introduzione di aria;
- caffè;
- legumi o verdure quali: carciofi, cavoli, cipolle (favoriscono la fermentazione).

Farmaci maggiormente usati per chi soffre di colon irritabile:

- antispastici per il dolore;
- lassativi per la stipsi;
- antidiarroici per contrastare le evacuazioni frequenti;
- ansiolitici e antidepressivi per controllare i sintomi psicologici.