



LA LEGGE PER TUTTI
INFORMAZIONE E CONSULENZA LEGALE

Alimentazione per chi soffre di colon irritabile

Autore: Redazione | 28/04/2019



Intestino irritabile: la dieta per chi ha problemi intestinali e soffre di colite.

Il più la chiamano “**colite**”, ma più propriamente bisognerebbe parlare di **sindrome del colon irritabile**. C'è chi sostiene che non si tratti di una malattia

vera e propria, ma di una patologia di natura psicosomatica: in buona sostanza, quando si parla di [colon irritabile](#) ci si riferisce più al sintomo che non alla causa del disturbo. Ma “sintomo” di cosa? Spesso di una vita frenetica, di una eccessiva emotività, di un comportamento ansioso, ma anche di una cattiva alimentazione. Ed è proprio con la dieta che, se anche non si può combattere questo fastidioso disturbo, se ne possono ridurre gli effetti. **Chi soffre di colon irritabile** inizia sempre dall'**alimentazione**: la cura, così come con tante altre patologie, parte proprio dalla tavola.

Ma attenzione: oltre ai suggerimenti che potrà darti il gastroenterologo, dovrai far tu stesso molta attenzione a ciò che porti in bocca; a volte, infatti, le difficoltà di digestione e le intolleranze sono soggettive. A fronte di una serie di alimenti generalmente sconsigliati a chi ha questo problema ce ne sono poi altri che variano da individuo a individuo. Un'attenta valutazione delle abitudini alimentari individuali, associata alla riduzione o all'esclusione dell'alimento sospetto, spesso è di grande aiuto. E vale sempre la pena di tentare, visto che la sindrome del colon irritabile non sempre risponde in modo soddisfacente alle cure mediche.

Se anche tu, dunque, soffri di **colon irritabile** non devi perderti d'animo: dovrai fare una serie di tentativi per valutare con attenzione quali alimenti possono recarti disturbo. Noi, in questa guida dedicata appunto all'**alimentazione per chi soffre di colon irritabile**, ti forniremo i consigli più importanti che è opportuno tu segua attentamente.

Invalidità colon irritabile

Sotto un profilo legale, è bene chiarire che non è possibile ottenere l'**assegno di invalidità** per chi soffre di colon irritabile. L'unica possibilità è riconosciuta nei casi più importanti di colite ulcerosa. Come abbiamo già scritto in [Invalidità colite ulcerosa: come ottenerla](#), l'invalidità civile per chi soffre di colite ulcerosa viene stabilita in base al grado di gravità. Prima, però, bisogna presentare la domanda rivolgendosi al medico di base. Questi dovrà inviare all'Inps il certificato che attesta la patologia. Il medico consegnerà al paziente una copia cartacea del certificato e la ricevuta dell'invio.

Successivamente, il paziente deve inviare all'Inps, sempre per via telematica e accedendo al portale dell'Istituto con il proprio codice Pin, la domanda di accertamento allegando il certificato. È sempre possibile fare questa procedura

tramite patronato, nel caso in cui non si fosse in grado di effettuarla autonomamente.

Colon irritabile: il primo sospetto è il latte

Quasi sempre uno degli effetti principali del “colite” è l’aria nella pancia e la flatulenza. Ecco perché stabilire quale sia la migliore **alimentazione per chi soffre di colon irritabile** bisogna anche conoscere quali sono gli [alimenti per combattere l’aria nella pancia](#). Li puoi trovare cliccando sul link appena indicato. In questo modo integrerai le informazioni che ti stiamo per dare con la nostra precedente guida dedicata a questo comunissimo problema.

In quella sede, avevamo già parlato della diffusione dell’**intolleranza al lattosio** che colpisce quasi un italiano su tre. Per saperne di più, leggi anche questo articolo [Intolleranza al lattosio: cause e sintomi](#).

Quando l’intolleranza al lattosio non era stata ancora individuata con certezza, i disturbi ad essa correlati venivano attribuiti alla presenza di colon irritabile. E spesso accade tutt’oggi. Questi due **disturbi** si presentano con segni e sintomi difficilmente distinguibili. Corri subito presso un laboratorio d’analisi o presso un gastroenterologo per comprendere se anche tu hai questo problema: potresti risparmiarti numerose privazioni.

I dolcificanti non fanno bene al colon

I **dolcificanti** ipocalorici, soprattutto il **sorbitolo**, sono assolutamente controindicati per chi soffre di colon irritabile. Li trovi nelle gomme da masticare senza zucchero, negli alimenti e nelle bevande “a calorie zero”, in molti **prodotti dietetici**. A volte, il sorbitolo è usato anche come **conservante**.

Anche il **fruttosio**, da solo o associato al sorbitolo, può dar luogo a sintomi spesso male interpretati. E così anche il **miele** che, peraltro, è lassativo.

Il caffè irrita

Il **caffè** può risultare troppo forte per le delicate terminazioni nervose dell’intestino di chi soffre di colon irritabile.

Il caffè stimola la peristalsi intestinale: è indicato quindi per chi non riesce ad [andare di corpo](#), ma se si ha il colon irritabile bisognerebbe ridurlo al minimo. Anche la **teina** ha lo stesso effetto essendo composta della stessa molecola del caffè (pur avendo un nome diverso).

Gli alimenti più rischiosi per chi soffre di colon irritabile

Ecco l'elenco degli alimenti che possono provocare **malesseri** in più del 20% dei soggetti affetti da colon irritabile. La lista è il frutto di una ricerca condotta da John O. Hunter e V. Alun Jones, due gastroenterologi inglesi che hanno studiato in modo approfondito questo particolare problema.

A tutte le persone che soffrono di [colon](#) irritabile si consiglia di sospendere, per almeno tre settimane, l'assunzione dei seguenti alimenti, verificando se ciò procura loro qualche beneficio:

- cereali, soprattutto mais e frumento;
- prodotti caseari;
- caffè;
- tè;
- cioccolato;
- patate;
- cipolle;
- agrumi;
- spinaci e carciofi;
- fagioli e lenticchie;
- frittture.

La fibra

Un tempo, a chi soffriva di colon irritabile, si sconsigliava di mangiare **cibi ricchi di fibra**. Oggi si fa il contrario, ma non ci sono molti studi a confermare che la crusca possa far davvero bene. Di solito, chi soffre di diarrea non può assumere **crusca**.

Intolleranze alimentari

Spesso i soggetti a cui è stata diagnosticata una sindrome del colon irritabile soffrono, in realtà, di un'intolleranza nei confronti di particolari alimenti, soprattutto del **latte**.

«Gli studi condotti in proposito non lasciano spazio ai dubbi perché modificando la **dieta** si osserva un netto miglioramento della sintomatologia», spiega Gerard E. Mullin, immunologo della Johns Hopkins University School of Medicine. La maggior parte dei medici ritiene che questi aspetti interessino solo una ristretta percentuale di pazienti, ma la statistica mostra una realtà diametralmente opposta.

Ricercatori inglesi della Radcliffe Infirmary di Oxford confermano infatti che, intervenendo sulla dieta, è possibile ottenere buoni risultati nel 50 per cento dei pazienti ai quali è stato diagnosticato un colon irritabile. Escludendo gli alimenti sospetti dalla dieta di 189 ammalati è stato possibile ottenere, in sole tre settimane, un significativo miglioramento dei sintomi nel 48 per cento dei casi. Nella metà dei pazienti che hanno risposto positivamente alla restrizione dietetica il numero di alimenti implicati variava da 2 a 5. Le intolleranze nei confronti dei **prodotti caseari** erano le più frequenti (41 per cento), seguite da quelle ai **cereali** (39 per cento).

Il frumento

Nello studio condotto da Jones e Hunter, l'alimento più spesso implicato nelle **intolleranze alimentari** era il **frumento** che, guarda caso, molti medici consigliano per alleviare i disturbi causati dal colon irritabile. I ricercatori inglesi hanno deciso di approfondire il ruolo di questo alimento dopo essersi resi conto che molti pazienti riferivano un peggioramento dei sintomi pur seguendo a puntino le prescrizioni dietetiche raccomandate dal medico.

Se sospetti che i tuoi disturbi possano essere determinati da un'intolleranza alimentare, puoi seguire questo suggerimento. Innanzitutto elimina dalla dieta tutti gli alimenti più frequentemente implicati in questo tipo di reazioni (li abbiamo elencati sopra). Successivamente, gli alimenti vanno reintrodotti uno a uno, in modo da riuscire a identificare quello che scatena i **sintomi**. I soggetti che possono trarre i maggiori **benefici** dalla restrizione dietetica sono quelli con

[diarrea](#) e dolori addominali.

Note

Autore immagine: colon irritabile. Di [Emily frost](#)