

di **Anna Fregonara**

**I**n passato la sindrome dell'intestino irritabile o Ibs (dall'inglese *Irritable Bowel Syndrome*), che in Italia colpisce una persona su dieci, veniva classificata come malattia psicosomatica, perché si riteneva dipendesse dal cervello l'arrivo di quel tipico mal di pancia che «comunicava» a un soggetto di essere stressato.

«Oggi, dopo decenni di ricerca, si è capito che all'origine dell'Ibs ci sono anche alterazioni organiche, che dipendono dalla dieta, dal microbiota e dall'asse tra cervello e intestino, due organi che comunicano costantemente. Per questo le patologie come l'Ibs ora non vengono più definite più funzionali, bensì dell'asse cervello-intestino, che nei pazienti è alterato», spiega Giovanni Barbara, professore di Medicina interna e gastroenterologia all'università di Bologna.

**In che modo la dieta influisce su questa malattia?**

«Alcuni alimenti ad alto potere fermentativo detti Fodmap possono indurre o far peggiorare i disturbi intestinali caratteristici dell'intestino irritabile: dolore e crampi ad-



**Sindrome**

**Sintomi**

Dolore e crampi addominali, gonfiore, meteorismo, diarrea o stipsi

**Diffusione**

Le donne tra 40 e 50 anni sono le più colpite, aumentando l'età tende a calare la prevalenza femminile

**Diagnosi**

Di solito viene formulata dopo aver escluso, attraverso gli esami, celiachia e coliti

**Prevenzione**

L'abuso degli antibiotici, nei bambini può influire sul microbiota intestinale

## È colpa (anche) della dieta se l'intestino diventa irritabile

lentano e iniziano a passare sostanze che non dovrebbero. Queste sostanze stimolano un'infiammazione che contribuisce al cambiamento del microbiota e alla manifestazione dei sintomi; il cer-

vello riceve il messaggio di mandare il segnale di dolore. Il meccanismo dieta-microbiota-intestino-cervello è interdipendente: quando si scompensa un elemento poi saltano anche gli altri».

**Anche la serotonina gioca un ruolo in questi meccanismi?**

«La serotonina è un neurotrasmettitore che ha molta importanza nel regolare le funzioni digestive. È prodotto per il 95% nell'intestino e

per il 5% nel cervello, dove contribuisce a modulare il tono dell'umore. In alcuni pazienti, un eccesso di serotonina può favorire la diarrea, una carenza può invece essere associata a stitichezza».

**Che cosa aspettarsi in futuro?**

«Ci saranno novità sul trapianto di microbiota per il quale Bologna e Roma sono centri approvati dal ministero. L'intervento consiste nell'isolare dall'intestino di donatori sani e super selezionati il materiale ricco di microbiota e trasferirlo nel colon di un paziente. Oggi è un salvavita per chi ha una grave infezione: quella da Clostridium difficile. Il passo successivo sarà identificare le popolazioni batteriche benefiche e creare compresse per una cura mirata».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**Alcuni cibi ad alto potere fermentativo favoriscono questa condizione**

dominali, gonfiore, meteorismo, diarrea o stipsi in via prevalente, oppure alternate fra loro. A contatto con il microbiota (l'insieme dei batteri intestinali, ndr) questi cibi fermentano e producono gas e sostanze che danno fastidio all'intestino. Per citarne alcuni: aglio, cipolla, carciofi, asparagi, mele, pere, cachi, albicocche. Per questo lo specialista può prescrivere una dieta che sia a basso contenuto di cibi Fodmap (si veda il box, ndr)».

**La dieta suggerita impatta a sua volta sul microbiota?**

«Esattamente: gli alimenti possono modificare la composizione di batteri, virus e funghi che vivono nell'intestino. Se è in disequilibrio, il microbiota può indurre infiammazione e alterazione della permeabilità della barriera epiteliale».

**Che cos'è la barriera epiteliale?**

«L'epitelio è una grande superficie assorbente dell'intestino che permette l'assorbimento dei nutrienti ma, allo stesso tempo, impedisce il passaggio di microbi. L'epitelio di un intestino irritabile diventa iper-permeabile: le giunzioni tra una cellula epiteliale e l'altra si al-

**Regole**

**Il regime alimentare non deve essere improvvisato**

Ogni persona ha il proprio microbiota che si nutre prevalentemente di fibre vegetali dalla cui fermentazione crea sostanze, come gli acidi grassi a catena corta, importanti per regolare la funzionalità intestinale. Maggiore è la biodiversità microbica, migliore sarà la salute dell'intestino. «Sembra una contraddizione, ma la dieta a basso contenuto di cibi Fodmap limita il consumo di frutta e verdura», precisa il gastroenterologo Barbara. «Allevia i sintomi, ma impoverisce il microbiota, che non trova più quel substrato utile per crescere. Per questo è importante non auto-prescriversela, ma affidarsi sempre a uno specialista che nel tempo la modifica e la integra in modo da non essere carenti di sostanze nutritive preziose. Per esempio, le mele e le pere possono essere sostituite con il kiwi che non fermenta e fornisce lo stesso quei nutrienti ideali per permettere al microbiota di svilupparsi».

## DIFFICOLTÀ A PRENDERE SONNO? STRESS?

IL BUON SONNO A SOLI

€9.90

IN FARMACIA E PARAFARMACIA



MELATONINA 1mg ACT +FORTE 5 Complex



90 COMPRESSE

MELATONINA 1mg ACT +3 Complex



120 COMPRESSE

MELATONINA 1mg ACT



150 COMPRESSE

MELATONINA 1mg ACT GOCCE 15ml



300 GOCCE

VALERIANA ACT 125mg



60 COMPRESSE

OFFERTA VALIDA FINO AL 31/12/2023 - Leggere le avvertenze riportate sulla confezione. Gli integratori non sostituiscono una dieta variata, equilibrata ed un sano stile di vita.

Distribuito da:  F&F s.r.l.

031 525522 [info@linea-act.it](mailto:info@linea-act.it) LINEA-ACT.IT 