



INTESTINO IRRITABILE? IMPARIAMO AD ANDARCI D'ACCORDO!

Gonfiore addominale, bocca impastata, senso di pienezza che diventa malessere fino a spasmi addominali sono disturbi riconducibili ad un'alterazione delle funzioni dell'intestino e costituiscono un'esperienza comune a molte persone. Si tratta per lo più di problemi episodici e transitori ai quali, proprio per questo motivo, non si fa neppure troppo caso. Tuttavia c'è da dire che i disturbi intestinali quali coliti,

dispepsie, stipsi, diarrea rappresentano nel loro insieme uno dei problemi sanitari più diffusi tra la popolazione italiana e con i quali noi nutrizionisti veniamo a contatto nella nostra pratica professionale quasi quotidianamente. Per dare una dimensione ancora più precisa del fenomeno basterà dire che si è stimato che il 25% delle visite mediche che si effettuano in Italia è originato da un'affezione intestinale. E' evidente dunque che il nostro

intestino merita molta più attenzione di quella che normalmente gli dedichiamo!!! Anche perchè, al di là dei problemi strettamente legati alla salute, la non corretta funzionalità dell'intestino è uno dei fattori che maggiormente concorrono ad abbassare la qualità della vita. Un intestino in disordine si traduce infatti anche in disturbi dell'umore influenzando strettamente anche le capacità lavorative e i rapporti sociali.

La Sindrome del Colon Irritabile, definita anche Colon Irritabile, è tra i disturbi intestinali più frequenti per i quali il paziente chiede aiuto al Dietista. Si tratta di un disturbo funzionale, vi è cioè un'alterazione della motilità intestinale in assenza di altri segni obiettivi specifici. Nell'intestino irritabile si osserva un'attività disordinata della muscolatura intestinale. Se questa si contrae troppo può comparire diarrea, se si contrae poco stitichezza; l'irregolarità delle contrazioni muscolari intestinali viene avvertita da chi ha il problema, come dolore, a volte sordo e costante, altre volte di tipo

crampiforme. Si tratta di una sindrome molto eterogenea per qualità, frequenza di manifestazione e severità dei sintomi accusati dalle persone, ma tutti derivanti in qualche modo da uno "squilibrio" dello stile di vita, del comportamento alimentare, del modo di "pensare" al proprio corpo.

L'insorgenza dei sintomi porta poi alla creazione di circoli viziosi: si eliminano drasticamente cibi o intere categorie alimentari, si assumono farmaci, si modificano ulteriormente le proprie abitudini di vita. Tutto ciò influenza drasticamente l'equilibrio ecologico

della microflora intestinale, vero e proprio "organo biologico" costituito da un numero di batteri tre volte superiore al numero totale delle cellule dell'organismo, composto da oltre 500 differenti specie che rivestono completamente la mucosa, vivendo in uno stretto rapporto di simbiosi con le cellule intestinali. La microflora svolge un ruolo fondamentale nella regolazione della motilità intestinale, oltre ad essere responsabile dei processi fermentativi e putrefattivi che avvengono nel lume. La sua attività è alla base cioè di quei meccanismi da cui derivano tutti i sintomi della Sindrome dell'Intestino Irritabile.



L'equilibrio dell'ecosistema intestinale è molto delicato e basta davvero poco a comprometterlo. Le condizioni di vita moderna infatti ci espongono a stili di vita che sono tutt'altro che favorevoli al mantenimento di una corretta ed equilibrata composizione qualitativa e quantitativa della flora batterica

intestinale e contribuiscono a mettere a dura prova la fisiologia del nostro intestino: attività lavorative intense e stressanti, regimi alimentari squilibrati (eccessivo consumo di grassi e prodotti alimentari altamente raffinati a scapito di alimenti ricchi di fibre), abuso di sostanze alcoliche,

fumo, insufficiente esercizio fisico, viaggi frequenti all'estero, abuso di farmaci (in particolar modo di antibiotici) sono alcuni dei fattori che più frequentemente intervengono a minacciare l'equilibrio della flora batterica intestinale.

Impariamo quindi a riconoscere insieme quali sono i sintomi di un Colon Irritabile!!

La sintomatologia dell'Intestino irritabile varia molto da individuo ad individuo e la diagnosi non è sempre facile. I sintomi più tipici sono rappresentati da:

- **fastidio o dolore addominale ricorrente**
- **gonfiore addominale**
- **flatulenza**
- **stipsi o diarrea o alternanza dei due sintomi**

Questi sintomi possono essere accompagnati anche da sintomi meno frequenti come nausea, mal di testa, affaticamento, senso di stanchezza generale.



Come intervenire??

Il trattamento della Sindrome dell'Intestino Irritabile è rivolto al miglioramento dei sintomi e della qualità di vita di chi ne soffre.

I passi importanti e fondamentali da fare sono:

1. cambiamento dello stile alimentare e maggior apporto di fibre preferibilmente solubili
2. cambiamento dello stile di vita utile a ridurre le pressioni e lo stress quotidiani
3. su consiglio del medico: terapie farmacologiche con antispastici e antidiarroici quando i sintomi sono particolarmente acuti.

Per proteggere la fisiologia del nostro intestino possiamo quindi adottare dei piccoli e semplici accorgimenti quotidiani che potranno essere utili e sicuri per migliorare i fastidiosi sintomi di questa sindrome cominciando da un'unica importante regola ovvero:



Impariamo a nutrirci meglio!!!

Una corretta nutrizione, nel rispetto delle proprie esigenze fisiologiche quali i fabbisogni nutrizionali determinati in base ad età, sesso, stato nutrizionale, attività fisica e lavorativa, è l'obiettivo fondamentale e la base di partenza per il trattamento della Sindrome da Intestino Irritabile, basta seguire semplici accorgimenti quali:

1. Facciamo la Prima colazione a casa, possibilmente seduti e dedicandole il giusto tempo per rilassarsi magari in compagnia dei nostri famigliari.
2. Evitiamo di saltare i pasti o di mangiare in maniera disordinata masticando malamente il cibo.
3. Non dimentichiamoci di introdurre qualche sano spuntino "spezzafame" per non arrivare poi ai pasti principali troppo affamati con il rischio di appesantirli, specie quello della sera.
4. Ricordiamoci di masticare lentamente: aiuteremo così la digestione oltre che apprezzare il sapore dei cibi. Seguire un regime alimentare adeguato per la Sindrome da Intestino Irritabile non significa mangiare

insipore ma selezionare alimenti che meno fermentino all'interno dell'alvo intestinale.

5. Evitate i cibi altamente fermentescibili: caffè, cioccolato, creme, latte e derivati ricchi in lattosio, carciofi, melanzane, spinaci, cipolle, crucifere (cavolo, cavolfiore, broccoli, rape, verze), legumi, uva passa, frutta secca eccetto noci e mandorle, dolcificanti artificiali, panna montata, bibite gasate, frutta eccetto mela, melone, nocepesca.
6. Alcuni cibi sono molto appetitosi e gustosi, ma non vanno d'accordo con il nostro intestino!! Ricordiamoci allora al momento della spesa di non metterli nel carrello perchè potrebbero poi diventare fonte di tentazione e trasgressione scatenando poi sintomi fastidiosi.



7. Consumiamo frutta e verdura a kilometro Zero e possibilmente freschi evitando prodotti conservati, sciroppati o disidratati, cercando di variare in base alle stagioni. Evitate inoltre la frutta troppo matura o, se cotta, troppo calda, perchè potrebbero provocare un aumento del volume dei gas intestinali.
8. Evitate cibi precucinati e surgelati da riscaldare in padella o in forno, conserve o alimenti in scatola contenenti additivi o conservanti, che in generale il nostro intestino tollera ben poco.

9. Cucinate e sgrassate bene le carni scegliendo cotture al vapore o alla piastra: frittore e in genere cotture a temperature troppo elevate o troppo elaborare e ricche di condimento sono gustose quanto pericolose per il nostro intestino irritabile.
10. Come condimento base utilizzare sempre e solo olio a crudo, preferibilmente un extravergine di oliva.
11. Beviamo almeno 1,5-2 litri
12. di acqua ogni giorno, a temperatura ambiente evitando quella troppo fredda.
13. Evitiamo bevande artificiali di ogni genere.
14. Aiutiamoci assumendo in alcuni periodi dell'anno e nelle stagioni come primavera e autunno dei Fermenti lattici composti da lattobacilli e bifidobatteri, microrganismi assolutamente naturali, vivi e vitali, del tutto simili a quelli che compongono abitualmente la flora batterica intestinale.
15. Assumerli equivale a introdurre "truppe scelte" particolarmente addestrate, che intervengono a soccorrere l'intestino in sofferenza in modo efficace, naturale e privo di qualsiasi azione dannosa. La ricerca ha infatti permesso di selezionare solo ceppi batterici normalmente presenti nell'ecosistema intestinale e quindi immediatamente in grado di instaurare uno stretto rapporto simbiotico con l'organismo aiutandolo ad affrontare e risolvere le numerose situazioni di squilibrio che possono verificarsi a livello intestinale.



Cominciamo a vivere meglio!!!

Chi ha l'intestino Irritabile manifesta, proprio attraverso una risposta intestinale eccessiva, una sorta di somatizzazione alle difficoltà e allo stress della vita quotidiana.

I sintomi sono scatenati spesso da eventi particolarmente stressanti: diventa quindi fondamentale ridurre i possibili stati d'ansia, adottando comportamenti utili a rinforzare le capacità di difesa dagli agenti stressogeni oltre che di riduzione dello stress che quotidianamente affrontiamo. In tal senso possono tornare utili tecniche di rilassamento come lo yoga o il

training autogeno, ma anche attività fisiche rilassanti e di modesta intensità come una bella passeggiata in mezzo al verde.



Impariamo allora a regalarci qualche momento di relax che possa interrompere la routine

frenetica della settimana (per esempio una doccia o un bagno caldo) ma anche giornaliera: può essere utile ad esempio recarsi in bagno indipendentemente dallo stimolo, alla stessa ora del giorno, per aiutarci alla regolarità e trasformare quello che spesso è un motivo di apprensione in un gesto semplice e abituale.

Ricordiamoci poi che la sedentarietà non giova al nostro intestino. Aumentiamo l'attività fisica quotidiana attraverso piccoli gesti come il salire le scale a piedi e parcheggiare l'auto distante dal luogo di lavoro per approfittare di 10 minuti di passeggiata ogni giorno.

Precauzioni per il viaggio!!

Viaggiare in Paesi che non offrono i nostri standard sanitari (Sud-America, Asia, Paesi tropicali) può mettere a dura prova il sistema gastro-intestinale, ed è dunque necessario adottare una serie di misure preventive quali le vaccinazioni in grado di evitare pericoli come Epatite A o salmonellosi. Ma anche una volta raggiunto il posto di vacanza o la meta di lavoro è importante non abbassare la guardia, soprattutto a tavola. E' infatti attraverso il cibo e le bevande che i batteri riescono ad arrivare a contatto con la mucosa gastro-intestinale sconvolgendo il suo naturale equilibrio. Secondo le stime dell'OMS sono ogni anno circa 16 milioni le persone che per turismo o per lavoro devono fare i conti con la "diarrea del viaggiatore". Diventa quindi assolutamente consigliabile evitare di mangiare cibi che siano stati esposti all'aria o siano stati confezionati artigianalmente. La frutta deve essere in ogni caso sbucciata, mentre il latte non pastorizzato può essere assunto solo se bollito. Evitate uova crude o non cotte a sufficienza, come anche degli alimenti che le possano contenere (margarine, salse, maionese). Rifiutate l'acqua dei rubinetti e qualsiasi bevanda non ermeticamente confezionata. Attenzione anche ai gelati e alla necessità talvolta di dissetarsi con una bevanda rinfrescata con ghiaccio.



**DAL 30 LUGLIO AL 16 AGOSTO
SIAMO CHIUSI PER FERIE**

BUONE VACANZE !!

La dottoressa Francesca Pavan ha conseguito la laurea summa cum laude in Scienze Dietistiche nell'anno accademico 1998/1999 presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi di Padova
Iscritta all'Associazione Nazionale Dietisti ANDID dal 12 Gennaio 2000.
E' stata invitata come Relatrice durante il **XXIII Congresso Nazionale Andid** alla conduzione del workshop dal titolo *Marketing Professionale del dietista* per le abilità e competenze acquisite in merito al coordinamento di equipe dietistiche.
Responsabile unico, coordinatrice e titolare dello Studio Dietistico Pavan, si occupa da più di 15 anni dell'attività clinica-ambulatoriale integrata da più figure professionali dell'equipe dello Studio.



Ha orientato la sua formazione al trattamento dei disturbi clinici di sovrappeso e obesità e delle relative comorbidità grazie al Corso di Perfezionamento in Dietetica e Dietoterapia conseguito nel 2006 presso l'Università di Padova.

Si è successivamente specializzata oltre che all'approccio clinico del paziente anche a quello educativo utilizzando **tecniche di Counselling Nutrizionale** conseguite grazie ai Corsi di Formazione: "*Il counseling nutrizionale: tecniche di comunicazione per promuovere il cambiamento dei comportamenti alimentari*" nel 2009 e "*Il counseling nutrizionale, corso di approfondimento*" nel 2011, presso l'Università di Perugia. I punti fondamentali di questo tipo di approccio consistono nel dare la massima importanza alle esigenze e ai bisogni del paziente, creando così un rapporto di alleanza terapeutica efficace attraverso la condivisione degli obiettivi del percorso dietetico.

Ha conseguito inoltre nel 2012 il Corso di Perfezionamento presso l'Università di Padova in **Counselling e abilità di relazione nei contesti educativi e scolastici** acquisendo così abilità progettuali e organizzative degli eventi formativi educazionali proposti dallo Studio Dietistico Pavan partecipando attivamente alla conduzione di alcuni dei gruppi di lavoro e delle serate informative dedicate al pubblico oltre che della progettazione e realizzazione di importanti percorsi educativi pluripatrocinati presentati dallo Studio all'interno degli Istituti Scolastici della Regione Veneto rivolti ad insegnanti, genitori e alunni.

Si è specializzata in alimentazione in età pediatrica frequentando il Corso di Perfezionamento in Alimentazione e Nutrizione Pediatrica presso Nutrimedifor nel 2015

Segue annualmente corsi di aggiornamento e convegni aderendo al Programma di Formazione Continua in Medicina.

Per informazioni
Studio Dietistico Pavan
Via Giovanni Falcone 16 Musile di Piave VE
tel 0421 331981 fax 0421 456889
www.studiodietisticopavan.it