

Diete per chi soffre di colon irritabile: ne esistono di efficaci?

Una dieta a basso contenuto di Fodmap (carboidrati poco assorbiti dall'intestino) è uno dei regimi alimentari più raccomandati. Anche la terapia cognitivo-comportamentale può essere un trattamento efficace (Fonte: <https://www.corriere.it/> 3 ottobre 2024)



(Getty Images - nel riquadro Elena Dogliotti)

Soffro di **colon irritabile** e l'unico trattamento che si è dimostrato efficace nel mio caso specifico è una dieta molto spartana, comprendente tutti gli alimenti ma in quantità ridotte. A nulla sono valse le terapie a base di fermenti lattici, che hanno anzi peggiorato il quadro, né le diete a eliminazione, tipo la Fodmap. Vorrei sapere se vi sono stati progressi nello studio della patologia e se sono stati individuati nuovi trattamenti efficaci.

Risponde **Elena Dogliotti**, biologo nutrizionista e supervisore scientifico di Fondazione Veronesi ([VAI AL FORUM](#))

La riduzione dello stress, l'esercizio fisico appropriato e una dieta personalizzata sono attualmente i principali trattamenti non farmacologici per controllare i sintomi dell'intestino irritabile (lbs, *irritable bowel syndrome*), uniti a una serie di farmaci di prima e di seconda linea. Le linee guida della British Gastroenterological Society, aggiornate al 2021, e quelle dell'American College of Gastroenterology, aggiornate al 2022, elencano una serie di raccomandazioni per il trattamento di questo disturbo, alcune forti, altre deboli, ma quasi tutte con qualità bassa delle prove a loro favore, probabilmente per la gran variabilità di risposta da soggetto a soggetto.

Dieta low Fodmap

Una **dieta a basso contenuto di Fodmap** (carboidrati poco assorbiti dall'intestino) è attualmente uno dei regimi alimentari più raccomandati per la sindrome dell'intestino irritabile, spesso efficace quando i sintomi sono abbinati ad alvo diarreico (per Ibs abbinata a stipsi l'utilizzo di fibre solubili come psillium è una delle strade). **È importante che la low Fodmap venga divisa in tre fasi: un periodo di rigorosa restrizione** (della durata non superiore a 4-6 settimane), **il periodo di reintroduzione di alimenti Fodmap e la personalizzazione in base ai risultati della reintroduzione.** I probiotici possono essere un trattamento efficace per i sintomi globali e il dolore addominale nell'Ibs, ma non è possibile raccomandare una specie o un ceppo specifico.

Asse intestino-cervello

Oggi sono in commercio anche integratori di «**postbiotici**», i prodotti di fermentazione (come per esempio l'**acido butirrico**) di ceppi batterici «buoni». Non ci sono indicazioni specifiche a riguardo, ma potrebbero essere delle alternative da provare, nel caso falliscano i probiotici. **Anche la terapia cognitivo-comportamentale può essere un trattamento efficace per i sintomi dell'Ibs, così come la psicoterapia**, a sottolineare l'importanza dell'asse intestino-cervello in questo disturbo. Nella stessa direzione possono andare i **farmaci di seconda linea**. Ovviamente sia i farmaci che le diete vanno prescritti e consigliati dai rispettivi specialisti.