

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 (Ibs, *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 diarroico (per lbs 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'lbs, 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'lbs, 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.