

## Intestino irritabile? Ecco cosa fare

La diagnosi si basa sui sintomi e va esclusa la possibilità di celiachia o intolleranza al lattosio. Utile modulare l'introito di frutta e verdura, associandole a probiotici

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 4 settembre 2025)



È uno dei disturbi a cui corre subito il pensiero quando la **pancia** è **dolorante** e la sentiamo **gonfia**, soprattutto man mano che passano le ore, tanto che alla sera agganciarsi i pantaloni può diventare quasi impossibile per il fastidio.

### Ne soffre il 10% degli italiani

La sindrome dell'**intestino** irritabile è un **problema comune**, che riguarda almeno il 10 per cento della popolazione, e forse anche per questo è spesso **banalizzata**, con auto-diagnosi approssimative e un fai da te nella gestione che però non aiutano granché a stare meglio. Perfino peggio può finire se si incappa in **test inutili** che non servono affatto alla diagnosi e anzi, finiscono per far credere di avere **intolleranze alimentari inesistenti**.

### Diagnosi e sintomi

«La **diagnosi si basa sui sintomi**: i principali sono **dolore addominale** e alterazioni dell'alvo, ovvero **stitichezza** e/o **diarrea**, a cui si associa spesso anche il **gonfiore**», sottolinea Vincenzo Stanghellini, gastroenterologo dell'Università di Bologna. «Tuttavia, serve **rivolgersi al medico** perché è necessario eseguire pochi ma indispensabili **esami per escludere altre possibili cause dei sintomi**, tra cui per esempio un'**anemia**, uno **stato di infiammazione** e soprattutto due intolleranze alimentari che nel nostro Paese sono diffuse, ovvero la **celiachia** e **l'intolleranza al**

**lattosio**. La prima è sufficientemente frequente (la stima è almeno un caso ogni cento persone) da rendere raccomandabile la ricerca nel sangue degli auto-anticorpi distintivi, con l'accortezza di **non sottoporsi a una dieta senza glutine prima dei test** perché altrimenti risulteranno negativi anche se si è celiaci. **L'intolleranza al lattosio riguarda fino a un italiano su due**, che nel corso della vita adulta va incontro a una modifica della produzione dell'enzima lattasi necessario a digerire questo zucchero del latte: per la diagnosi servono il test sul respiro e il test genetico sul sangue».

### **Ipotesi genetica**

In futuro forse si potrà avere anche un **test genetico specifico per la sindrome dell'intestino irritabile**, se saranno confermati i dati emersi da un'analisi su oltre 360 mila persone che fanno parte della Uk Biobank, un ampio database inglese: i risultati, pubblicati di recente su *Gastroenterology*, suggeriscono che **il rischio di sindrome dell'intestino irritabile sia più alto** in caso di alterazioni dell'enzima sucrali-isomaltasi, critico per «digerire» carboidrati come l'amido e il saccarosio, ovvero lo zucchero da tavola. Gli enzimi in realtà sono due, ma vengono prodotti a partire dallo stesso gene: tuttavia quando la modifica genetica riguarda l'isomaltasi il rischio di intestino irritabile non aumenta, se invece l'enzima sucrali è anomalo è molto più probabile ammalarsi, avere sintomi più gravi e anche la necessità di evitare cibi ricchi di saccarosio, perché risultano particolarmente indigesti.

In attesa di conferme, l'importante è **non avventurarsi in test senza validità scientifica** eliminando poi cibi a cui ci si crede intolleranti e che invece potrebbero essere utili nella gestione della sindrome.

### **Cure**

«Per trattarla, dopo una diagnosi corretta, occorre **agire su tre fronti: ridurre l'arrivo di sostanze irritanti nell'intestino, rinforzare la barriera della mucosa intestinale e mitigare l'eccessiva risposta del sistema immunitario** e quindi l'infiammazione», riprende Stanghellini. «**Frutta e verdura**, per esempio, **possono favorire l'irritazione**: chi ha una sindrome caratterizzata da stitichezza tende a mangiare molti vegetali per aumentare l'apporto di fibre ma poi deve fare i conti con un maggior gonfiore, sarebbe invece meglio usare lassativi osmotici che richiamano acqua nell'intestino. **Calibrare bene la dieta e fare buon uso di probiotici** per migliorare l'equilibrio della flora intestinale è il primo passo, ma può essere altrettanto utile potenziare la funzione di barriera della mucosa intestinale con un maggior apporto di acidi grassi a catena corta come l'acido butirrico: i batteri “buoni” producono questi acidi grassi metabolizzando le fibre vegetali; perciò, assumerli può essere utile soprattutto nei casi in cui si è dovuto ridurre l'introito di frutta e verdura. Esistono poi specifiche gelatine che si attaccano alla parete intestinale proteggendola mentre, **se c'è un'infiammazione consistente, il medico può prescrivere terapie**

**specifiche per ridurla»,** prosegue il gastroenterologo. «Ci sono poi **altre possibilità di trattamento:** in alcuni pazienti possono essere utili farmaci antispastici o carminativi (i primi agiscono sulla muscolatura liscia intestinale e attenuano il dolore degli spasmi, i secondi favoriscono l'espulsione dei gas intestinali riducendo il gonfiore), talvolta aiutano prodotti naturali a base di erbe che si sono dimostrati efficaci in studi scientifici, come la menta piperita. E serve anche imparare a **gestire lo stress**, che contribuisce a cronicizzare il disturbo perché aggrava i sintomi addominali innescando un circolo vizioso» dice Stanghellini.

### **In futuro indicazioni più mirate**

Una dieta che elimini ciò che «disturba» è indispensabile per gestire i sintomi della sindrome dell'intestino irritabile, al punto che un gruppo di ricercatori della Cleveland Clinic sta cercando di realizzare un test sul sangue che indichi con certezza quali cibi siano sicuri e quali da evitare: i risultati, pubblicati su *Gastroenterology*, dicono che il 60% di chi ha seguito la dieta basata sui dati del test ha visto migliorare i sintomi, contro il 42% di chi era stato assegnato a una dieta che ugualmente eliminava alcuni cibi ma senza tenere conto dell'esame. L'analisi viene realizzata misurando i livelli di 18 diverse immunoglobuline G, che sono indice di infiammazione nelle persone con intestino irritabile, dirette contro alimenti spesso coinvolti nella comparsa dei disturbi; se i risultati saranno confermati sarà un buon mezzo per aiutare i pazienti perché, come concludono gli autori: «Le **diete proposte** sono spesso **difficili da seguire** perché eliminano **tanti cibi**, con questo test si **potrebbero togliere solo i pochi davvero coinvolti**»

### **Ruolo e limiti della dieta Fodmap**

La [dieta Fodmap](#) è spesso raccomandata a chi soffre della sindrome dell'intestino irritabile e può essere d'aiuto, ma **non è semplicissimo seguirla** perché porta a dover eliminare molti cibi, tanto che spesso si parla piuttosto di dieta a basso contenuto di Fodmap. Dietro l'acronimo si nascondono infatti **zuccheri molto comuni, che sono poco assorbiti e vengono quindi fermentati dai batteri intestinali:** sono polioli, mono-, di- e oligosaccaridi che **si trovano per esempio in frutta, verdura, legumi, grano, dolcificanti, succhi di frutta**. C'è una forte variabilità individuale e qualcuno può avere fastidi dopo aver mangiato la frutta e non gli ortaggi o viceversa, o avere i sintomi solo oltre una certa quantità: per questo in genere si segue una **dieta FODMAP per un periodo limitato, per esempio 2-4 settimane**, per poi reinserire gli alimenti uno a uno tenendo un diario alimentare per individuare con precisione i cibi da evitare.