

Colon irritabile e alimentazione

Il problema del colon irritabile è una delle patologie più dolorose, ma fortunatamente meno pericolose esistenti. Non si conoscono ancora chiaramente le cause che possano portare alla comparsa di questo disturbo. In grandissima percentuale è comunque un disturbo psicosomatico legato allo stress e all'ansia.

Ci sono persone più predisposte di altre. I sintomi possono essere anche molti diversi sia per l'entità sia che per tipologia. I più comuni sono stipsi, diarrea, gonfiore e tensione addominale con crampi anche molto intensi.

In generale le persone che soffrono di questo disturbo trovano notevole miglioramento eliminando o comunque riducendo alcuni alimenti tra cui:

Latte e formaggi freschi

Verdure, in particolare cavolfiore, broccoli, verze, carciofi, spinaci, cetrioli... (i passati di verdura sono meglio tollerati)

Legumi

Frutta dopo i pasti (meglio mangiarla lontano dai pasti ed evitare in particolare agrumi, pere e prugne)

Crusca

Caffè, thè, coca cola e altre bevande contenenti caffeina

Un consiglio è quello di cercare di fare pasti poco elaborati, fare uno spuntino tra un pasto e l'altro, bere almeno 1.5L di acqua al giorno (benissimo se si gradiscono tisane a base di finocchio), fare un ciclo di fermenti lattici (7-14gg) e un

po' di sport quotidiano. Quest'ultimo punto è davvero importante: da un lato perchè fare movimento ci permette di scaricare le tensioni e lo stress e dall'altro perchè aiuta la regolarità intestinale.

Volendo esistono anche dei farmaci che vanno ad agire a livello della muscolatura liscia intestinale e che possono dare grande sollievo nei periodi più critici. Il consiglio è sempre quello di rivolgersi al proprio medico di base o al farmacista di fiducia ed evitare il fai da te.