

COLON IRRITABILE

Dottor Catia Trevisani

"Sindrome del colon irritabile", "colon spastico", "nevrosi colica" sono i termini con cui si definiscono disturbi della motilità intestinale che interessano il grosso intestino pur in assenza di alterazioni di tipo organico.

Questa sindrome rappresenta la causa di circa la metà di tutte le visite specialistiche presso i medici gastroenterologi, o dei disturbi intestinali iniziali che giungono all'osservazione dei medici ambulatoriali. Le donne ne soffrono più comunemente degli uomini, con rapporto di 3:1.

Non è riscontrabile alcuna causa organica. I fattori emozionali, la dieta, i farmaci, o gli ormoni possono precipitare o aggravare una aumentata sensibilità alla motilità del grosso intestino.

I sintomi sono rappresentati da un senso di fastidio addominale, da un'errata frequenza dell'attività intestinale e da una variazione nella consistenza delle feci. Le spiacevoli sensazioni addominali possono anche essere associate con sintomi non specifici, quali gonfiore addominale, meteorismo (sensazione di gas), flatulenza, nausea, cefalea, affaticamento.

Sono comunemente riconosciuti due tipi di sindrome del colon irritabile.

Caratteristica del primo tipo è l'alternanza di periodi di stipsi e periodi di diarrea accompagnati dalla presenza di dolori addominali che non sono molto forti, ma sono fastidiosi, non sono continui e si manifestano per periodi di tempo più o meno lunghi, mai di notte, non impediscono lo svolgimento di una vita normale, ma la persona è sempre infastidita e disturbata e può limitare anche sensibilmente la propria attività soprattutto in relazione all'ansia. I dolori cessano o si attenuano con la defecazione o l'emissione di gas. I sintomi sono comunemente innescati dall'ingestione di cibo, sebbene non sia implicato nessun tipo particolare di cibo. Frequentemente può essere presente muco nelle feci. Sono comuni la stanchezza, la depressione e la difficoltà di concentrazione mentale.

Il secondo tipo è dato da una diarrea senza dolore. La diarrea è precipitosa, urgente, si verifica immediatamente dopo che il soggetto si è alzato da tavola, o, più tipicamente, durante o appena dopo un pasto.

I soggetti non presentano alcuna patologia organica, soltanto la palpazione dell'addome rivela una certa dolorabilità in particolare nel quadrante addominale inferiore sinistro associata ad un colon contratto.

La sindrome del colon irritabile può precorrere la malattia diverticolare, con la formazione di piccole sacche nella parete muscolare del colon, pertanto merita la giusta attenzione.

Si pensa che l'origine sia psicosomatica, nel difficile equilibrio tra aggressività e repressione, sono importanti anche le abitudini alimentari, di vita, farmacologiche (abuso di lassativi).

Considerati gli estesi collegamenti corticali con l'ipotalamo ed i suoi centri in cui originano e terminano le vie connesse con le attività dei visceri, è semplice comprendere che fattori psichici possono produrre un'iperfunzione o un'ipofunzione dell'apparato digerente.

Tensioni emozionali sollecitate da ansietà, senso di colpa, umiliazione, risentimento, conflittualità e situazioni che creano la sensazione di sopraffazione portano ad un aumento delle secrezioni da parte della mucosa intestinale, maggiori contrazioni muscolari, maggiore fragilità della mucosa rispetto ad agenti aggressivi e un'intensificazione dei riflessi viscerali.

Al contrario, situazioni che danno sensazione di depressione, insoddisfazione, abbattimento, paura o insuccesso reagiscono con un rilassamento muscolare, una riduzione delle secrezioni, un minor flusso sanguigno alla mucosa, un rilassamento del colon ed una riduzione dei riflessi.

Lo stato iperdinamico, quando è notevole e ricorrente a brevi intervalli, porta a diarrea, lo stato ipodinamico è caratterizzato da stipsi.

La diagnosi è in gran parte basata sul riscontro di uno stretto collegamento tra disturbi emozionali e la comparsa dei sintomi, molto frequenti sono le discordie matrimoniali, le ansie legate ai figli e le preoccupazioni ossessionanti sui problemi di ogni giorno.

Generalmente uno stato di ansietà precede gli attacchi ed un sollievo segue ad un cambiamento di ambiente, ad una vacanza lontani dalle preoccupazioni quotidiane.

L'alimentazione, anche in caso di colon irritabile, svolge un ruolo di primaria importanza nel prevenirlo e curarlo.

In particolare l'eccesso di gas provocando l'iperdistensione del colon può innescare o peggiorare la sintomatologia, inoltre è importantissimo non introdurre cibi che infiammino ulteriormente la mucosa e che accrescano la secrezione di muco.

E' necessario pertanto eliminare i cibi che riscaldano, che aumentano la temperatura intestinale come carni, salumi, formaggi, uova. In generale il cibo di origine animale ha bisogno di un tempo di digestione superiore a quello di origine vegetale, inoltre richiama un flusso maggiore di sangue facilitando processi infiammatori, l'unico consigliabile è il pesce ed in particolare il pesce azzurro, perché meno riscaldante e per i suoi contenuti in grassi insaturi ottimi per la salute della mucosa intestinale.

Da evitare i legumi in quanto producono fermentazione in questi soggetti già ipersensibili, in particolare nei periodi con le fasi acute; quando stanno meglio possono consumare lenticchie rosse decorticate o legumi passati, in cui è stata eliminata la buccia, i legumi vanno sempre cotti con l'alga kombu che oltre a ridurre i processi di fermentazione contiene mucillagini e nutrienti utili per la mucosa del colon.

Sono assolutamente da evitare latte vaccino e derivati che infiammano l'intestino ed aumentano la secrezione di muco da parte della mucosa.

***Tra le verdure è bene evitare, nei periodi critici, cavoli, cavoletti, cipolle cotte.
Tra la frutta sono sconsigliate le albicocche, l'uva, le banane, la frutta secca.
Tra gli integratori è da evitare il lievito di birra e da preferire il germe di grano.***

Tra le spezie sono sconsigliabili quelle più piccanti.

L'alimentazione corretta consiste nel consumo di cereali integrali, verdure, pesce, proteine vegetali quali tofu e tempe (prodotti ottenuti dalla lavorazione della soia), seitan (glutine di grano) in minor quantità, poca frutta, una piccola quantità di alghe, di semi oleosi (sesamo), zuppe di miso (prodotto fermentato derivato dalla soia).

Nei periodi in cui i sintomi sono più acuti è meglio consumare cibi semintegrali, creme di cereali, zuppe di miso, le verdure che sono tollerate.

Bere acqua minerale naturale, tè bancha, evitare bibite gassate e vino.

In generale vanno ridotti i cibi eccessivamente yin (che tendono a gonfiare, a dilatare il colon) e quelli eccessivamente yang (che lo scaldano e l'infiammano).

Abbiamo visto come la sintomatologia sia estremamente alternante, si va dalla stipsi alla diarrea, va ricercato una sorta di equilibrio tra tendenze opposte: trattenere e scaricare.

Se questo è vero a livello simbolico e psicologico è altrettanto vero anche a livello alimentare, in cui gli eccessi in un senso o nell'altro sono deleteri.

Più che mai nella sindrome del colon irritabile l'alimentazione deve essere bilanciata, equilibrata, occorre trovare la via di mezzo tra cibi e sapori che non diano né troppo fuoco né troppo freddo, che non siano estremamente salati o piccanti o dolci o amari o aspri.

Il tipo di cottura degli alimenti è importantissimo, anche qui sarà una cottura equilibrata, né troppo yang né estremamente yin.

Cotture dall'estremo yang all'estremo yin

Fritto

Piastra

Forno

Saltato

Scottato

Stufato

Bollito

E' evidente che i fritti saranno veleno, ma lo stesso vale per la verdura bollita, saranno certamente da preferire verdure appena scottate (tuffate a pezzetti nell'acqua salata che bolle e tolte appena l'acqua ricomincia a bollire) o saltate in padella con un pizzico di sale e subito dopo l'aggiunta di poco olio, ogni tanto verdure cotte al forno.

La cucina dell'equilibrio porterà non solo equilibrio a livello intestinale, ma anche nella psiche che potrà calmarsi e potrà osservare con più distanza e lucidità le problematiche quotidiane e le situazioni interne non ancora risolte.

In particolare sono consigliabili alcuni cibi che saranno delle vere e proprie "medicine".

KUZU

Si tratta di una fecola alcalina molto utile nei disturbi del colon. (.....se hai tu del materiale da aggiungere il Kuzu sarebbe importante farlo conoscere)

Si prepara diluendone un cucchiaino circa in un litro di acqua fredda. Si porta sul fuoco e si fa bollire lentamente finché diventa una gelatina.

Ottimo aggiunto al succo di mirtillo per preparare una bilanciatissima gelatina alla frutta.

Lo si può aggiungere, sempre diluito in poca acqua fredda, ad uno stufato, farà da addensante e renderà lo stufato più bilanciato.

PESCE AZZURRO

Il pesce riconcilia con la propria parte emozionale, richiama l'elemento acqua, l'inconscio, il femminile, nutre il secondo chakra, ricollega a livello inconscio col principio del piacere, un piacere equilibrato, raffinato. Pulire il pesce con calma, con presenza riporta al piacere del toccare, del "sentire" col tatto, con le mani.

Il pesce azzurro, in particolare, è il più bilanciato energeticamente.

MISO

Il miso è un alimento a base di soia fermentata, è molto ricco in sali, vitamine, proteine e soprattutto enzimi che provvedono al buon funzionamento della flora intestinale. Nella sindrome da colon irritabile in cui sono da evitare latte e derivati, e quindi anche lo yogurt, la zuppa di miso può essere un ottimo sistema per riequilibrare la flora intestinale che è la prima a soffrire in condizioni di stress ed ansia.

OLIO DI GIRASOLE SPREMUTO A FREDDO

L'olio di girasole spremuto a freddo è ricco di vitamina F particolarmente utile per la mucosa intestinale la quale ricopre una superficie di 40 metri quadrati, è straordinariamente sottile ed è rivestita da un unico strato di cellule spesso 2 centesimi di millimetro; essendo molto fragile si ricostituisce completamente ogni due giorni. Per la sua ricostruzione è necessaria la vitamina F, in caso contrario diventa troppo permeabile e non protegge più dalle sostanze tossiche presenti nell'intestino.

Un segnale evidente del miglioramento a livello intestinale sarà una pelle liscia, setosa, gradevole al tatto. Quando la pelle si squama facilmente ed è rugosa è un avvertimento prezioso di squilibrio interno.