

L'alimentazione un importante attore nella sindrome del colon irritabile

## NUTRI-lipidomica

Nutrizione molecolare e sana alimentazione



### Il colon irritabile: tratti principali

Il colon irritabile (IBS acronimo dall'inglese Irritable Bowel Syndrome) riguarda disordini caratterizzati da alterazioni della funzione dell'apparato digerente accompagnate da dolore, gonfiore addominale e alterazione della defecazione. Questi disturbi sono estremamente diffusi, tanto da riguardare tra il 10 e il 20% della popolazione dei Paesi occidentali, con una marcata prevalenza nel sesso femminile.

Molti sono i meccanismi che possono essere alla base di questa problematica ma ve ne sono alcuni più di altri che possono avere legami con la nutrizione. Non dimentichiamo che ogni giorno si ingeriscono circa 2 kg di cibo. Tra questi fattori di innesco dell'IBS si evidenziano i seguenti:

- alterazioni del microbiota intestinale
- alterazioni della permeabilità intestinale
- infiammazione di basso grado

### Il ruolo dell'alimentazione...

Questa realtà è ben nota ai professionisti della nutrizione perché i pazienti con IBS riferiscono molto spesso di soffrire dei disturbi in modo più intenso proprio quando mangiano determinati cibi. Tra le componenti alimentari che incrementano i sintomi intestinali rientrano le fibre insolubili che rientrano tra i oligo-, di-, mono-saccaridi e polioli fermentabili denominati FODMAPs, dall'acronimo inglese. La dieta con bassa presenza di FODMAPs risulta efficace nella riduzione e nel trattamento dei sintomi dell'IBS (1).



Vi sono anche soggetti con sintomi dell'IBS che, pur risultando negativi alla celiachia, beneficiano di un'alimentazione priva di alimenti contenenti glutine. Questi pazienti ricadono in una problematica definita sensibilità al glutine non celiaca (NCGS) e che viene trattata con una *dieta aglutinata*.

### ...e degli acidi grassi

L'infiammazione a basso grado, sia mucosale che sistemica viene riscontrata in una parte di pazienti con IBS (2). Questa condizione viene evidenziata nell'intestino dall'attivazione linfocitaria e dai mediatori dell'immunità, mentre in circolo da una maggior presenza di citochine proinfiammatorie. Parlando di infiammazione entrano in campo gli acidi grassi polinsaturi (PUFA) da cui partono le molecole che inducono o risolvono l'infiammazione. Poiché la presenza di PUFA omega-6 e omega-3 nell'uomo è assicurata da fonti alimentari, appare evidente il ruolo centrale della dieta nel bilanciamento dei processi pro e antinfiammatori. Alcuni autori, ad esempio, hanno riscontrato una maggior presenza di acido arachidonico (omega-6, pro-infiammatorio) e citochine infiammatorie nel plasma di una popolazione di pazienti donne con IBS (3).

## Un approccio integrato

Da un recente studio condotto dall'American College of Gastroenterology (4), emerge che i pazienti che soffrono di IBS si sentono insoddisfatti della poca efficacia dei trattamenti ricevuti oppure frustrati dagli effetti secondari delle terapie. In attesa che il mondo scientifico trovi nuovi trattamenti per questi disturbi, risulta quanto mai sensato impostare un approccio nutrizionale adiuvante che possa tener conto delle criticità evidenziate. Gli elementi principali da tener presente nell'impostazione dietetica sono:

- il benessere dell'ecosistema intestinale e del suo epitelio con le fibre vegetali, i lipidi e gli antiossidanti più appropriati;
- l'equilibrio degli acidi grassi PUFA, valutato in modo personalizzato per garantire che le vie metaboliche omega-3 e 6 lavorino in senso antinfiammatorio.

---

### Bibliografia:

- (1) Halmos E.P. et al. A diet low in FODMAPs reduces symptoms of irritable bowel syndrome. *Gastroenterology*. 2014 Jan;146(1):67-75.
- (2) Holtmann GJ. Pathophysiology of irritable bowel syndrome. *The Lancet Lancet Gastroenterol Hepatol*. 2016 Oct;1(2):133-146.
- (3) Clarke G. et al. Marked elevations in pro-inflammatory polyunsaturated fatty acid metabolites in females with irritable bowel syndrome. *Journal of Lipid Research*. 2010, Volume 51.
- (4) Eamonn Q. et al. The BURDEN IBS-C Study (Better Understanding and Recognition of the Disconnects, Experiences, and Needs of Patients with Irritable Bowel Syndrome with Constipation). *American Journal of Gastroenterology*: October 2017 – Volume 112 – Issue – p S251.

---

### Articolo a cura di:

*Francesco Bonucci – MSc, Biologo Nutrizionista*

*I consigli alimentari presenti nell'articolo non sono da intendersi sostitutivi di un piano alimentare personalizzato e sono da adattare ai casi specifici.*

---