

# Microbiota

COLON IRRITABILE E DISBIOSI INTESTINALE



**Quello che fai oggi può migliorare tutti i tuoi domani.**

RALPH MARSTON

Le *patologie funzionali* sono quelle patologie che presentano disturbi per i quali non si riconosce un danno organico documentabile come loro causa. Risulta perciò difficile il loro riconoscimento, la loro collocazione e l'identificazione di una successiva terapia di risoluzione, in quanto gli esami di fisiopatologia utilizzati non sempre rilevano anomalie. Moltissimi sono i pazienti che, indisposti da questo tipo di problema, accedono agli ambulatori alla ricerca di una cura che dia sollievo a quella sintomatologia disturbante.

Le varianti più comuni di questa condizione sono dispepsia non ulcerosa e, soprattutto, sindrome da intestino irritabile, spesso definita come IBS (Irritable Bowel Syndrome) o più comunemente detta colon irritabile. L'IBS è un disturbo gastrointestinale che interessa circa il 10-20% della popolazione e colpisce soprattutto le donne, prevalentemente nella fascia di età tra i 20 e i 50 anni.

L'alterazione funzionale dell'intestino viene diagnosticata in presenza di un gruppo di sintomi che sono a volte contraddittori e non si presentano sempre contemporaneamente; inoltre, tali sintomi sono uguali a quelli che accompagnano svariate condizioni patologiche e si rende dunque necessario escludere queste ultime per poterla diagnosticare.

Sintomi dominanti nella sindrome dell'intestino irritabile sono: il gonfiore, la diarrea, il meteorismo, i dolori addominali e l'alvo alterno (diarrea e/o stitichezza). Ma, qual è la correlazione tra il microbiota e questo discomfort generale dell'addome?

Il microbiota intestinale, che altro non è che un sistema microbiologico molto complesso che vive simbioticamente nel nostro intestino, produce continuamente gas. Un eccesso di produzione di gas può indurre una distensione delle pareti intestinali con conseguente propensione al gonfiore addominale e al meteorismo.

Come se non bastasse, stress, dieta, malattie infiammatorie croniche intestinali o spiccata sensibilità intestinale, possono essere concausa di un alterato microbiota, di una disbiosi (squilibrio microbico) intestinale tipica dell'IBS.

L'irritazione causata dalla disbiosi può portare a disturbi legati alla digestione e ad alcune intolleranze alimentari indirette oltre che a dolori addominali diffusi, costipazione e diarrea tipici dell'IBS. Molti studi hanno dimostrato che bifidobatteri e lattobacilli sono significativamente ridotti nei pazienti con sindrome dell'intestino irritabile, per questo una loro supplementazione viene considerata capace di migliorare il quadro sintomatologico della patologia. La rottura dell'equilibrio esistente tra le diverse popolazioni microbiche intestinali può quindi predisporre l'ospite ad una motilità intestinale alterata che si traduce nella sintomatologia diarroica o stiptica sopra citata.



## *Dolore addominale, gonfiore, meteoismo, stipsi e diarrea? colon irritabile!*

È necessario quindi agire su più fronti per poter dare sollievo ai sintomi del colon irritabile: modulare la peristalsi intestinale, modificare la dieta e lo stile di vita, ridurre lo stress e nutrire la flora batterica intestinale.

In caso di flora batterica disbiotica, a seguito di un'approfondita visita, lo specialista può consigliare l'assunzione di integratori e probiotici; questi ultimi sono microrganismi vivi, batteri che aiutano a regolarizzare le funzioni intestinali, a rinforzare le difese immunitarie e possono essere assunti in qualunque momento della giornata.

*Redazione scientifica Omega Pharma*

Fonti:  
[www.microbioma.it](http://www.microbioma.it)  
[www.humanitas.it](http://www.humanitas.it)  
[www.gcmnet.it](http://www.gcmnet.it)

Michael D. Gershon, *Il secondo cervello*, UTET 1998

