Colon irritabile: dieta o antispastici?

Data 05 giugno 2022
Categoria gastroenterologia

Una dieta a basso contenuto di FODMAP si è dimostrata efficace nel ridurre i sintomi del colon irritabile.

Nel colon irritabile di solito si prescrive una terapia con antispastici. È possibile però ricorrere anche alla dieta FODMAP. Si tratta di una dieta caratterizzata da un
basso contenuto di FODMAP (Fermentable Oligo-saccharides, Disaccharides, Mono-saccharides and Polyols). I FODMAP sono alimenti ricchi di carboidrati che, una volta digeriti, rimangono nell'intestino, fermentano e richiamano acqua (mango, anguria, susine, pesche, mele, pere, asparagi, cipolla, aglio, barbabietole, sedano, cavolo-verza, ecc.).
In uno studio effettuato nell'ambito della medicina primaria sono stati reclutati 459 pazienti con colon irritabile trattati con dieta a basso contenuto di FODMAP oppure con ottolinio bromuro (3 volte al giorno). Il follow-up è stato di 8 settimane.
La dieta a basso contenuto di FODAMP si è dimostrata superiore all'antispastico nel migliorare i sintomi del colon irritabile.
Gli autori concludono che questo tipo di dieta dovrebbe essere una scelta di prima linea.
Tuttavia va considerato che una dieta prolungata a basso contenuto di FODMAP può portare ad alterazioni del microbiota intestinale per cui è consigliabile non protrarla a lungo e tentare la reintroduzione graduale di questi alimenti dopo alcune settimane che i sintomi sono migliorati.

RenatoRossi

Bibliografia

1. Carbone F et al.. Diet or medication in primary care
patients with IBS: the DOMINO study - a randomised trial supported by the Belgian Health Knowledge Centre. (KCE Trials Programme) and the Rome Foundation Research Institute. Gut. 2022 Apr 28:gutjnl-2021-325821. doi: 10.1136/gutjnl-2021-325821.