

# La scheda

## 1) Cos'è

La sindrome dell'intestino irritabile (Sii) è un complesso sintomatologico che comprende dolore addominale ed irregolarità dell'alvo

---

## 2) Come me ne accorgo

Il dolore più frequente nella fossa iliaca sinistra ma che si può localizzare in tutte le zone addominali. Generalmente, si alternano periodi di diarrea, di stipsi e di normalità nella evacuazione. Altri sintomi addominali: meteorismo con senso di gonfiore addominale, borborigmi, nausea. Altri sintomi non addominali: cefalea, facile stancabilità, difficoltà alla concentrazione, palpitazione, dispnea, disuria.

---

## 3) Gli esami

La diagnosi di sindrome del colon irritabile è essenzialmente clinica cioè basata sull'anamnesi

---

## 4) Cosa aspettarsi

La sindrome da intestino irritabile è cronica con periodi di riacutizzazione sintomatologica e fasi di quiescenza. La patologia ha decorso benigno, e non determina, generalmente, dimagrimento né compromissione delle condizioni generali

---

## 5) Che fare

la terapia deve contrastare i sintomi prevalenti. Per il dolore: antispastici tipo anticolinergici e miolitici. L'olio di menta in capsule, oltre all'effetto antispastico, è in grado di ridurre la sensazione di gonfiore addominale. Per la stipsi: procinetici tipo levosulpiride; fibre contenute nei lassativi di massa; lassativi osmotici. Per la diarrea: loperamide; farmaci adsorbenti

---

## 6) Consigli

Quando il sintomo prevalente è la stipsi, è necessario aumentare le fibre ingerite con la dieta, bere almeno 1,5 litri di acqua al giorno, aumentare l'attività fisica. Quando il sintomo prevalente è il dolore è utile ridurre l'ingestione di sostanze fermentanti tipo legumi, cavoli, cipolle, broccoli, spinaci, prugne, mele, ciliegie, banane, latte, panna, gelati, cibi molto grassi, fritti, cereali integrali

