

Contro il colon irritabile dieta, farmaci e sport

La sindrome del colon irritabile (colpisce il 20% della popolazione, più le donne che gli uomini) si manifesta quando i muscoli che regolano i movimenti intestinali, o al passare del cibo o per motivi legati a stress e tensione emotiva, provocano contrazioni più lunghe e più intense del normale: da qui, sintomi come dolore, gonfiore, stipsi o, al contrario, diarrea.

■ **Diagnosi.** Il medico deve prima escludere, mediante opportune analisi, che si tratti di una malattia organica: celiachia, diverticolite,

poliposi o tumore. Dopo di che, se i sintomi persistono, la diagnosi è di sindrome del colon irritabile.

■ **Farmaci.** Servono a far regredire i sintomi: spasmolitici, che riducono le contrazioni, antidiarroici, antistipsi, antidolorifici.

■ **Dieta e stile di vita.** I cibi da eliminare, durante le crisi sono latte e latticini, verdura e frutta come cipolle, cavoli, fagioli, banane, albicocche, succo di prugna. Fare sport (nuoto, bicicletta, corsa, acquagym), fa bene all'intestino e allenta lo stress.

Giacinto.Miggiano@ok.rcs.it

Giacinto Miggiano



gastroenterologo

Classe 1951, è specialista di gastroenterologia. Dal 1995 è professore di biochimica della nutrizione e di scienza dell'alimentazione alla facoltà di medicina dell'Università Cattolica di Roma e direttore del centro di ricerche in nutrizione umana del medesimo ateneo. È anche primario di dietetica all'ospedale Agostino Gemelli della capitale. Nel tempo libero ama fare lunghe passeggiate in mezzo alla natura e leggere libri di storia.

ni giorni. Poi mi feci vedere da un gastroenterologo. Ne ho visti di medici e specialisti nella mia vita. E ultimamente ho fatto la mia terza gastroscopia. Sono molto attenta alla salute, preferisco prevenire. Non ho niente di grave, solo il colon leggermente deformato.

Amo frutta e verdura, ma devo limitarmi

Ma le cause della colite spastica sono anche e soprattutto di natura psicologica ed emotiva. Le persone emotivamente più sensibili sembra che siano più soggette ad ammalarsi. **I dolori all'addome si acutizzano in periodi di stress e forti tensioni.** La sedentarietà è un altro fattore scatenante. Per questo è chiamata la sindrome dello scrittore. Io passo ore e ore davanti al computer. Sempre nella stessa posizione con lo stomaco e la schiena piegati in avanti. Ma sono convinta che la cosa che più stimola il mio colon è la tensione nervosa. Non c'è niente che provoca in me una tensione così forte quanto l'atto dello scrivere.

Anche la mia profonda passione per la frutta e la verdura non mi aiuta. Sono mezza vegetariana, mezza perché mangio il pesce ma non i mammiferi. Ho una simpatia particolare per mucche e agnelli, mi fanno molta tenerezza. Ma la frutta e la verdura sono nemiche di chi ha la sindrome del colon irritabile. Così cerco sempre di limitare le porzioni e di accompagnare deliziosi piatti vegetariani con un po' di pane. Mi ha detto il medico che la verdura andrebbe mangiata rigorosamente cotta. Io invece vivrei di carciofi, asparagi, cicoria e pomodori crudi. Ogni tanto



Nel Parco d'Abruzzo a cercare pace ed energie

Dacia Maraini sulla porta della sua casa di campagna, a Pescasseroli, il centro più importante del Parco nazionale d'Abruzzo, dove trascorre sei mesi all'anno. Con lei, l'attore Giuseppe Moretti, 47 anni, suo attuale compagno, e la loro cagnolina, Bionda, di sette anni.

faccio uno strappo alla regola e ne faccio una bella scorpacciata. Cerco anche di muovermi il più possibile. **Per fortuna mi piace molto lo sport e lo pratico da quando sono piccola.** Due volte alla settimana vado in piscina, mi piace nuotare.

Il mio rimedio? La borsa dell'acqua calda

Per scrivere un libro ci metto sempre tre anni. Ore e ore al computer intervallate da lunghe pause di riposo. Devo dire che rispetto ai primi tempi faccio meno fatica a sopportare i capricci del mio colon. Col tempo ho imparato a convivere e a giocare d'anticipo. Ancora non ci sono terapie efficaci e sicure per combattere la colite, ma io ho trovato la mia cura personale. **Quando mi accorgo che mi stanno per arrivare le fitte all'addome smetto subito di scrivere.** Mi alzo dalla sedia e mi sdraio sul letto tranquillo con la borsa dell'acqua calda sopra lo stomaco. Un rimedio della nonna che però funziona sempre. Quando i dolori si fanno violenti prendo degli antispastici. Ora sto scrivendo il mio ultimo romanzo. Sono al secondo anno di lavoro. Me ne manca ancora uno per finire. Un anno perché il mio colon finalmente si rilassi e smetta per un po' di farmi i dispetti. ■