

# Dieta low fodmap e la sindrome da intestino irritabile



La sindrome da intestino irritabile, o IBS, con le patologie infiammatorie intestinali (IBD) sono tra i disturbi gastrointestinali più diffusi nel mondo occidentale.

La loro natura è spesso cronica e debilitante, caratterizzata da episodi occasionali, anche non gravi, come gonfiore e tensione addominale, diarrea, crampi o stipsi persistente, meteorismo, flatulenza, bruciore di stomaco e nausea, il tutto accompagnato da comprensibile sensazione di disagio, che possono costituire un problema nello svolgimento delle attività quotidiane.

Una dieta specifica potrebbe costituire un primo intervento efficace per il trattamento di queste patologie ed un miglioramento significativo dei sintomi.

I FODMAP sono carboidrati/zuccheri a catena corta che, in alcune persone, vengono difficilmente assorbiti nel tratto gastrointestinale provocando sintomi addominali.

Diversi studi hanno dimostrato che riducendo il consumo di FODMAP diminuiscono anche i disturbi gastrointestinali almeno nel 70% dei casi, ufficializzando così la dieta low-FODMAP come intervento terapeutico per tali disturbi.

## Ma cosa sono i **fodmap** nel dettaglio?

Con il termine FODMAP si indica una serie di carboidrati a catena corta tra cui: fruttani, galattani, lattosio, fruttosio, sorbitolo, mannitolo, xilitolo e maltitolo.

Questi carboidrati risultano difficilmente digeribili e vengono fatti fermentare dalla flora batterica del colon producendo gas che provocano ipersensibilità a coloro che soffrono di disbiosi intestinale (alterazione o squilibrio microbico gastrointestinale).

I cibi in cui sono presenti i FODMAP sono svariati, ma altrettante sono le alternative nel caso in cui risultasse utile una dieta a basso contenuto di questi carboidrati:

- il lattosio, in primis, spesso è imputato come la causa di molti disturbi. Si tratta di un disaccaride presente nel latte vaccino, caprino, ovino e nei loro derivati. Esistono però varietà di latte impoverite di lattosio (identificate con i termini HD o Zymil) che possono essere assunte, nelle giuste dosi, dai soggetti intolleranti e, va inoltre ricordato che, questo zucchero è praticamente assente nei formaggi stagionati come il Parmigiano Reggiano e il Grana Padano;
- il fruttosio, è un monosaccaride, ed è presente in alte concentrazioni in diverse tipologie di frutta fresca, essiccata, succhi di frutta, in alcune qualità di verdure è più abbondante (come asparagi e carciofi), miele, marmellate, salse, alcolici e superalcolici. Si trova in quantità più ridotta in altre varietà di frutta (come agrumi, banane, frutti di bosco, mele). È sempre importante valutarne la tolleranza individuale;
- i fruttani e i galattani, entrambi oligosaccaridi, sono presenti nei legumi (in particolare ceci, lenticchie, fagioli e soia), alcuni cereali contenenti glutine (soprattutto frumento, segale, orzo) e in alcune verdure (porri, cipolle, carciofi, asparagi, barbabietole, broccoli, finocchi, verza, cavolini di Bruxelles), mentre carote, sedano, insalata a foglie piccole, melanzane, zucchine, i farinacei senza glutine (riso, mais, grano saraceno, amaranto, quinoa) e le patate ne sono praticamente privi;
- sorbitolo, mannitolo, xilitolo e maltitolo, tutti polioli, sono presenti nelle tipologie di frutta già citata e in molti dolcificanti artificiali, fatta eccezione per l'aspartame.

### **La dieta a basso contenuto di fodmap: **quando osservarla****

Una dieta a basso contenuto di FODMAP può contribuire a ridurre i disturbi legati a IBS e IBD. Naturalmente tale regime alimentare va approcciato esclusivamente sotto la supervisione di un esperto in scienza dell'alimentazione e solo in seguito ad accertamenti medici che confermino un malassorbimento.

### **DIFFIDATE QUINDI DAI TEST EFFETTUATI IN STRUTTURE NON OSPEDALIERE, I TEST SULLE INTOLLERANZE NON SONO ASSOLUTAMENTE ATTENDIBILI**

Una volta confermato, da un medico, un malassorbimento, nella fase iniziale si escludono tutti i FODMAP per almeno 15 giorni, monitorando anche con l'aiuto di un diario alimentare l'eventuale attenuamento dei sintomi gastrointestinali. Dopo questo periodo è possibile reintrodurre una categoria di FODMAP alla volta per capire la soglia di tolleranza individuale e quali alimenti, nello specifico, scatenano i disturbi.

### **IBS (Sindrome dell'intestino irritabile) e celiachia**

Il malassorbimento dei FODMAP e i sintomi che comporta può essere scambiato per intolleranza al glutine, o Celiachia, per via dei molti sintomi in comune.

Una dieta senza glutine è raccomandata solo a chi abbia una diagnosi medica di Celiachia e non è necessariamente adatta a chi soffre di IBS.

Naturalmente è possibile che un paziente soffra di entrambi i disturbi, in qual caso è necessario eliminare dalla dieta sia glutine che carboidrati fermentabili.

*Ciò che va sottolineato è l'importanza di una diagnosi medica a monte che possa essere una base sicura per la strutturazione di un piano alimentare equilibrato ad hoc per il caso in esame.*

