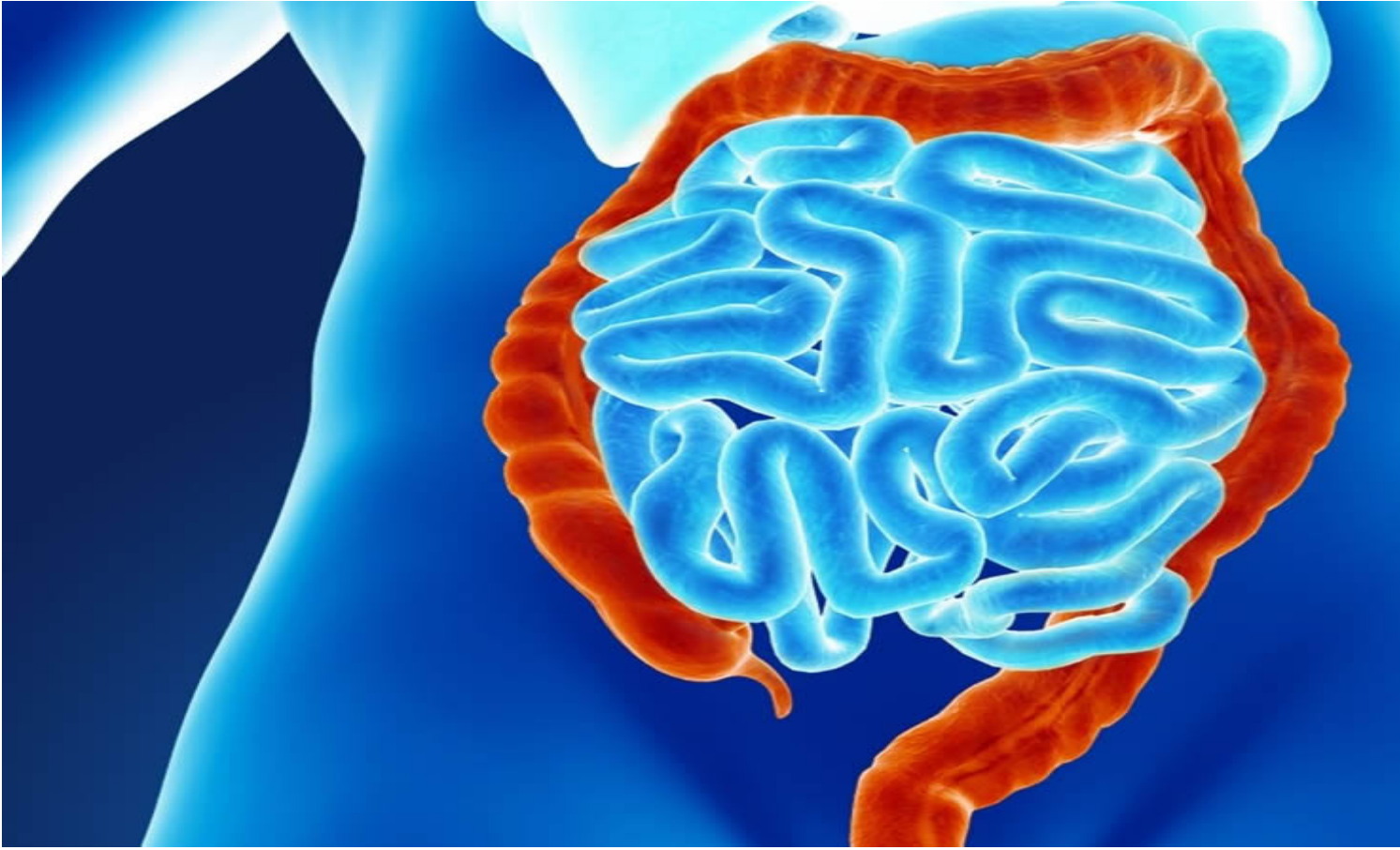




Colon irritabile: i benefici della pectina

È uno dei disturbi intestinali più frequenti e fastidiosi, al punto da diventare invalidante se non gestito correttamente. Dieta e stile di vita sano, sono i primi rimedi da adottare



La sindrome del colon irritabile colpisce più donne che uomini.

La **sindrome del colon irritabile** è uno tra i **disturbi del tratto gastrointestinale** che viene diagnosticato con più frequenza e che generalmente colpisce maggiormente le donne, sebbene gli uomini non ne siano affatto immuni. Tra le diverse disfunzioni provocate da questo problema si segnalano una **modifica del canale intestinale**, una variabilità della stipsi e, quasi sempre, una forte **tensione addominale**.

Come si manifesta il problema

La **sindrome del colon irritabile** si manifesta con diversi alcuni sintomi e, a quelli già citati, spesso si aggiungono l'**alternanza tra diarrea e stitichezza**, nausea, dolore addominale e flatulenza. Tuttavia, tra le manifestazioni particolarmente invalidanti c'è l'urgenza all'evacuazione dopo i pasti.

Per attenuare il disturbo, è innanzitutto molto importante seguire uno stile di vita sano, a partire dalla tavola e inserire nella dieta [cibi astringenti per la diarrea](#). Infatti, sebbene l'irritabilità del colon abbia una **forte componente psicologica** è anche vero che l'alimentazione può svolgere un ruolo chiave nella **prevenzione e limitazione dei sintomi**. Attraverso una dieta mirata infatti, è possibile tenere sotto controllo il problema e godere di una vita serena.

Dieta per il colon irritabile

La **dieta per il colon irritabile** dovrebbe essere personalizzata ma esistono comunque delle **linee comuni da seguire**.

Innanzitutto è fondamentale conoscere e saper distinguere i **cibi ricchi di fibre**. Le fibre cosiddette **insolubili** possono peggiorare gli squilibri intestinali già presenti e quindi è importante limitarne al massimo il consumo; al contrario, i cibi a base di fibre **solubili** come le **mucillagini** e soprattutto le **pectine**, aiutano a proteggere le pareti dell'intestino e di conseguenza la nostra salute.

La pectina: come funziona e in quali alimenti si trova

La **pectina** è particolarmente **indicata per il trattamento** della sindrome del colon irritabile, in quanto è in grado di ridurre l'assorbimento del [colesterolo](#) a livello intestinale e di rallentare l'assorbimento degli zuccheri contenuti nei cibi.

Una volta introdotta nell'intestino tramite l'assunzione di determinati cibi, la pectina porta alla formazione di una **sostanza vischiosa** che protegge le pareti dell'intestino, intrappolando sostanze potenzialmente dannose come il colesterolo. Oltre a ciò, assorbe anche l'acqua in eccesso determinando una regolarizzazione dell'alvo e, di conseguenza, riduce la possibilità di soffrire sia di stitichezza che di diarrea, in quanto normalizza la forma e la consistenza delle feci.



La pectina è particolarmente indicata per i disturbi da colon irritabile.

Frutta ricca di pectina

Tra i cibi più ricchi di pectina rientrano diverse tipologie di **frutta**, ad esempio gli **agrumi**. I limoni, ad esempio, godono di proprietà depurative che regolano l'attività intestinale. Negli agrumi in generale, la pectina è contenuta soprattutto nella parte bianca, pertanto sarebbe opportuno mangiare il frutto intero piuttosto che sotto forma di spremuta per evitare di perdere gran parte della sostanza.

Le **fibre solubili** contenute nella frutta, inoltre, contribuiscono alla proliferazione della flora protettiva dell'intestino. Un altro frutto ricco di queste fibre è il **kiwi**, che può essere quindi consumato tranquillamente da chi ha problemi di colon irritabile. Questo frutto possiede anche un enzima chiamato **actinidina** che regola e ristabilizza le funzioni intestinali.

La frutta più generosa nel contenuto di pectina è però senza dubbio la **mela** che, essendo anche disponibile tutto l'anno, si attesta come **l'alleata più forte nella lotta ai problemi intestinali**. Anche in questo caso, è importante mangiarla con la buccia poiché – oltre alla pectina – è molto ricca di **polifenoli** che aiutano prevenire la comparsa di infiammazioni.

Altri **frutti che contengono la pectina**, sebbene in quantità più limitate, sono le **albicocche** o le **fragole**, i mirtilli, le ciliegie o l'uva spina.

Dosi giornaliere di pectina

15 grammi è la dose quotidiana ideale di pectina per riuscire a prevenire o almeno limitare la comparsa dei sintomi del colon irritabile. Due mele e un'arancia ci permettono di assumere circa 10 grammi di pectina e questo fa capire che consumare una buona dose di frutta, anche in quantità non eccessive, ci permette di assumere abbastanza pectina senza dover ricorrere a integratori.

Cibi da evitare in caso di colon irritabile

I cibi integrali come **pane e cereali**, avendo una **fibra grezza e insolubile**, non sono particolarmente adatti per il colon irritabile. Anche le farine raffinate usate per il pane bianco, ad esempio, possono peggiorare il disturbo, pertanto è meglio limitarne il consumo il più possibile.

Il latte e i suoi derivati possono creare problemi intestinali, anche nei casi in cui non si soffre di intolleranza al lattosio.

Se la frutta ricca di pectina contribuisce a risolvere il problema, va fatta attenzione alle varietà che **fermentano nello stomaco** come uva, prugne e ciliegie. Anche alcune tipologie di **verdure** risultano molto **difficili da digerire**, rendendo il processo digestivo molto lungo e causando spesso gonfiore e flatulenza. Tra queste, i broccoli, i cavolfiori e il cavolo verza.

Da limitare anche molti altri elementi che possono risultare altamente irritanti per le pareti dell'intestino, come tè, caffè, alcolici e bibite gassate.

Data di creazione

11/11/2020

Autore

redazione