

# Dieta Low FODMAP con la dott.ssa Gadani

La Sindrome dell'intestino irritabile (IBS) è il disturbo gastrointestinale più comune al mondo e colpisce circa il 15% della popolazione mondiale. I pazienti affetti da IBS avvertono dolore addominale e disturbi intestinali con un impatto negativo significativo sulla qualità di vita.

## FISIOPATOLOGIA E DIAGNOSI

La fisiopatologia dell'IBS è eterogenea e probabilmente causata sia da fattori ambientali presenti nell'ospite.

I criteri diagnostici Roma IV descrivono le caratteristiche cardinali dell'IBS rendendolo un disturbo basato sui sintomi diagnosticato in assenza di patologie organiche.

## TRATTAMENTO

Gli obiettivi del trattamento includono il miglioramento della qualità della vita e la riduzione dello stress, oltre al controllo dei sintomi. Il trattamento può essere tanto varie quante numerose sono le cause della patologia e le strategie possono essere basate sui sintomi.

Le terapie di prima linea, tipicamente costituite in modifiche dello stile di vita e farmaci da banco, generalmente mirano a ridurre i sintomi intestinali come diarrea e costipazione. Quando queste strategie falliscono vengono spesso utilizzate i farmaci con prescrizione medica.

## ALIMENTAZIONE

I fattori dietetici sono fondamentali per i pazienti con IBS perché oltre l'80% di questi pazienti collega i propri sintomi all'atto del mangiare o a cibi specifici.

La strategia dietetica ottimale dovrebbe essere idealmente efficace, bilanciata e sicura.

Una dieta a basso contenuto di FODMAP (oligosaccaridi, mono e disaccaridi e polipoli fermentabili) ha dimostrato di essere efficace e sicura nella popolazione con presenza di IBS. Questa dieta si caratterizza per tre fasi: fase di eliminazione, fase di reintroduzione di alimenti contenenti FODMAP e fase di personalizzazione.

---

### NC Podcast

NC Podcast è una serie podcast che aiuta i clinici a tenersi sempre aggiornati su temi riguardanti la nutrizione clinica alla luce delle evidenze disponibili. Questa serie vuole fornire strumenti che possano andare ad ottimizzare la pratica clinica quotidiana.

### dott.ssa Gadani Elisa

Dietista e tecnologa alimentare che ha conseguito nel 2023 un Master in Nutrizione sportiva e che attualmente opera come libera professionista.