

Sindrome dell'Intestino Irritabile (SII)

Guida Informativa per il Paziente

Questa scheda informativa è stata preparata per aiutarti a comprendere meglio la Sindrome dell'Intestino Irritabile: cosa significa ricevere questa diagnosi, quali sintomi possono presentarsi e perché è importante non sottovalutarli né confonderli con altre condizioni. Leggila con attenzione e non esitare a porre domande durante il tuo percorso nutrizionale.

Che cos'è la SII?

La **Sindrome dell'Intestino Irritabile (SII)** è un disturbo funzionale cronico dell'asse intestino-cervello. Non si tratta di una malattia infiammatoria né di una lesione organica visibile agli esami strumentali, ma di un'**alterazione nella comunicazione tra il sistema nervoso centrale e l'apparato digerente** che rende l'intestino ipersensibile agli stimoli, sia fisici che emotivi.

Questo significa che l'intestino di chi soffre di SII risponde in modo sproporzionato a stimoli che per altre persone sarebbero del tutto normali: la digestione di certi alimenti, lo stress, le variazioni ormonali o anche semplicemente la distensione intestinale fisiologica possono scatenare sintomi intensi e debilitanti.

La SII è una condizione molto comune — si stima che colpisca tra il **10% e il 15% della popolazione mondiale** — e colpisce più frequentemente le donne. Pur non essendo pericolosa per la vita, ha un impatto significativo sulla qualità di vita quotidiana, sul lavoro, sulle relazioni sociali e sul benessere psicologico. Riconoscerla correttamente è il primo passo per gestirla in modo efficace.

Disturbo Funzionale

Non è una malattia infiammatoria né una lesione organica: è un'alterazione del funzionamento intestinale.

Asse Intestino-Cervello

Coinvolge la comunicazione bidirezionale tra il sistema nervoso e il tratto digestivo.

Cronica ma Gestibile

Può durare nel tempo, ma con le giuste strategie nutrizionali e comportamentali i sintomi migliorano significativamente.

I Sintomi Principali

Il quadro clinico della SII è caratterizzato da un insieme di sintomi ricorrenti che interessano prevalentemente l'addome e la funzione intestinale. Il sintomo cardine è il **dolore o fastidio addominale ricorrente**, presente almeno un giorno a settimana negli ultimi tre mesi, che tipicamente migliora dopo la defecazione. Questo dolore può variare molto da persona a persona per intensità, localizzazione e frequenza.

Sintomi Intestinali

- **Alterazioni dell'alvo** — diarrea, stipsi o alternanza tra i due
- **Cambiamenti nella forma e consistenza delle feci** secondo la Scala di Bristol
- **Gonfiore, distensione addominale e meteorismo** ricorrenti
- **Presenza di muco nelle feci** senza sangue visibile
- **Sensazione di evacuazione incompleta** o urgenza improvvisa

Le 3 Forme Principali

La SII si presenta in tre varianti principali, classificate in base all'alterazione dell'alvo predominante:

SII-D

Con **diarrea predominante**: feci molli o liquide, evacuazioni frequenti e urgenti.

SII-C

Con **stipsi predominante**: feci dure, difficoltà nell'evacuazione, sensazione di blocco.

SII-M

Con **alvo misto**: alternanza tra diarrea e stipsi, la forma più comune e variabile.

È importante sapere che i sintomi possono variare nel tempo, cambiare di intensità e tipologia, e che lo stress emotivo, certi alimenti e il ciclo mestruale nelle donne possono influenzarli significativamente. Tenere un diario alimentare e dei sintomi può essere uno strumento prezioso per identificare i fattori scatenanti personali.

Sintomi Extraintestinali e Impatto sulla Qualità della Vita

La SII non è un disturbo che si limita all'addome. Molti pazienti, accanto ai sintomi intestinali, riferiscono una serie di manifestazioni che coinvolgono altri apparati e sistemi del corpo, riflettendo la **natura sistemica del disturbo** e il profondo legame tra intestino, cervello e salute generale. Questi sintomi extraintestinali sono spesso sottovalutati, ma hanno un peso enorme nella vita quotidiana di chi ne soffre.



Stanchezza Cronica

Molti pazienti con SII riportano affaticamento persistente non correlato all'attività fisica, che interferisce con il lavoro e le attività quotidiane.



Cefalea e Dolori

Emicranie frequenti, dolori alla schiena e dolori muscolari diffusi sono riportati con elevata frequenza nei pazienti con SII.



Disturbi del Sonno

Difficoltà ad addormentarsi, sonno non ristoratore e risvegli notturni sono comuni e aggravano a loro volta la sensibilità intestinale.



Ansia e Umore

Ansia, depressione e stati d'umore alterati sono strettamente correlati alla SII, sia come causa che come conseguenza, attraverso l'asse intestino-cervello.

L'impatto sulla qualità della vita può essere profondo: difficoltà a uscire di casa per paura di episodi acuti, riduzione della vita sociale, ansia anticipatoria prima dei pasti o degli spostamenti. Riconoscere anche questi aspetti è fondamentale per un approccio terapeutico e nutrizionale completo e personalizzato. Il percorso che affronteremo insieme terrà conto della globalità della tua esperienza, non solo dei sintomi digestivi.

Attenzione: Non Confondere i Sintomi

I sintomi della SII sono aspecifici e possono sovrapporsi a molte altre condizioni. **Indagare è sempre la scelta giusta.**

È fondamentale ricordare che una diagnosi di SII non è mai una diagnosi "di esclusione" da fare superficialmente. I sintomi che caratterizzano questa sindrome — gonfiore, dolore addominale, alterazioni dell'alvo — sono condivisi da molte altre patologie che richiedono trattamenti completamente diversi. Confonderle può ritardare cure importanti e peggiorare il quadro clinico.

Celiachia

Il gonfiore, la diarrea e il dolore addominale da glutine possono mimare perfettamente la SII. È necessario escluderla con esami del sangue specifici (anticorpi anti-tTG) **prima** di eliminare il glutine dalla dieta.

Malattie Infiammatorie Croniche Intestinali (MICI)

Morbo di Crohn e Colite Ulcerosa possono presentarsi con sintomi simili alla SII, ma richiedono terapie farmacologiche specifiche e monitoraggio continuo. Si distinguono tramite calprotectina fecale, colonscopia e marcatori infiammatori.

Intolleranze e Disbiosi

Intolleranza al lattosio, intolleranza al fruttosio, SIBO (sovracrescita batterica intestinale) e disbiosi intestinale producono sintomi quasi identici alla SII ma necessitano di approcci nutrizionali mirati e diversi.

Parassitosi e Infezioni

Alcune infezioni intestinali croniche o parassitosi possono cronicizzarsi e simulare una SII post-infettiva. Un esame delle feci parassitologico può aiutare a escluderle.

⊗ **Segnali d'allarme da non ignorare:** perdita di peso inspiegabile, sangue nelle feci, febbre ricorrente, anemia, insorgenza dei sintomi dopo i 50 anni o familiarità per tumori del colon. In presenza di uno o più di questi segnali, è **indispensabile rivolgersi immediatamente al medico** per escludere patologie organiche serie e procedere con le indagini diagnostiche appropriate.

Come nutrizionista, il mio compito è affiancarti in un percorso alimentare personalizzato che tenga conto della tua storia clinica completa. Per questo motivo, prima di iniziare qualsiasi protocollo dietetico specifico per la SII — come la dieta Low-FODMAP — è importante che tu abbia ricevuto una valutazione medica approfondita. **Lavorare insieme, con diagnosi chiara e indagini complete, è la strada più sicura ed efficace per il tuo benessere intestinale.**