

Con il termine di Colite, comunemente detta anche “Sindrome dell'intestino irritabile”, si fa riferimento ad un disturbo infiammatorio irritativo che interessa principalmente l'ultimo tratto dell'intestino, detto colon. Le sintomatologie associate a colite possono essere estremamente varie: dolore e tensione addominale, diarrea e/o stitichezza (anche alternate), flatulenza, meteorismo, gonfiore ecc. I sintomi di colite sono l'evidenza di un intestino in forte disbiosi, prima causa anche di intolleranze alimentari. La colite è infatti il sintomo più evidente, più rappresentativo, più identificativo di intolleranze alimentari.

### **CAUSE E FATTORI PREDISPONENTI**

Tutto l'intestino è tappezzato (o dovrebbe esserlo!...) di flora batterica benefica; questa difende l'intestino dall'adesione di microrganismi opportunistici e/o patogeni, favorisce l'equilibrio del sistema immunitario, coadiuva i processi digestivi e agevola l'adeguato assorbimento dei nutrienti. La presenza di un fitto “tappeto” di microrganismi “amici” (eubiosi intestinale) è senz'altro fondamentale per la prevenzione di qualsiasi problematica intestinale, inclusa la colite; di contro, l'alterazione di questo equilibrio (disbiosi intestinale) è il principale fattore scatenante l'insorgere della problematica. Infatti, in presenza di disbiosi (carenza di microrganismi benefici e sovracrescita di specie patogene/opportunistiche), la mucosa intestinale è più esposta e diventa suscettibile all'aggressione delle sostanze tossiche e dei microrganismi stessi (ad esempio la candida, accrescendosi, sviluppa delle ramificazioni con le quali si ancora alla mucosa, danneggiandola). In queste condizioni si creano dei veri e propri varchi tra le cellule e la mucosa diventa permeabile alle macromolecole alimentari indigerite e alle sostanze di scarto che altrimenti avrebbe respinto: l'intestino, da efficiente barriera selettiva, si trasforma in un “colabrodo”. Si instaura così una duplice situazione: da una parte, l'intestino infiammato fatica ad assorbire correttamente i gas intestinali (prodotti, per di più, in eccesso a causa dei processi fermentativi e putrefattivi innescati dai microrganismi opportunistici e/o patogeni), con conseguente accumulo di aria e sviluppo di gonfiore, flatulenza, tensione addominale, ecc.; dall'altra, a causa dell'intestino colabrodo, alimenti indigeriti e tossine fanno il loro indesiderato ingresso nell'organismo, innescando le intolleranze alimentari. L'alimentazione gioca un ruolo chiave nell'insorgere di queste problematiche. Innanzitutto gli eccessi alimentari caricano l'intestino e gli organi deputati alla digestione (pancreas, fegato, cistifellea) di un super lavoro, soprattutto quando i cibi introdotti sono privi di quelle sostanze necessarie alla loro metabolizzazione. È il caso dei cibi raffinati e conservati, di un'alimentazione troppo ricca di cibi cotti, privi di enzimi, povera di fibre, non funzionale per lo sviluppo adeguato della flora batterica fisiologica. In particolare,

la disbiosi intestinale è favorita dagli alimenti ricchi di zuccheri e di carboidrati raffinati (in questo caso si parla di disbiosi fermentativa) e dall'eccesso di carni e derivati (con questi alimenti crescono invece a dismisura i microrganismi putrefattivi, dal cui metabolismo si originano residui tossici, quali ammoniaca, ammine, indoli e fenoli, che hanno dimostrati effetti tossici e sono considerati fattori di rischio per lo sviluppo delle problematiche intestinali sopracitate). Inoltre, fortemente implicato nella genesi di colite e di intolleranze alimentari è senz'altro il latte, unitamente a tutti i suoi derivati. La ragione di ciò non è tanto dovuta alla presenza del lattosio (anche se è indubbio che il lattosio indigerito, fermentando, è causa di sintomi di colite), quanto piuttosto alla caseina, proteina di difficile digestione per l'intestino umano che tende ad incollarsi alla mucosa, infiammandola e determinando la formazione del “colabrodo”. Se a tali errate abitudini alimentari si associano l'assunzione frequente/abuso di medicinali, in particolare lassativi e antibiotici, i quali depauperano la flora fisiologica benefica, gli inquinanti (conservanti, additivi, metalli pesanti, ecc.), l'intestino via via diviene sempre più un luogo “malato”. I microrganismi patogeni si sostituiscono alla flora fisiologica, i processi putrefattivi e fermentativi prevalgono su quelli digestivi, la permeabilità intestinale si altera, il disequilibrio intestinale (disbiosi) regna sovrano. Lo stress e le emozioni, data la fitta rete di

innervazioni che scorre sotto la mucosa intestinale, hanno anch'esse un ruolo determinante nell'aggravamento del disturbo.

**L'APPROCCIO PER LA COLITE** si basa su 4 aspetti fondamentali:

1. Affrontare e risolvere il problema di fondo, con un prodotto ad uso sistemico che svolga contemporaneamente le seguenti funzioni: a) **ripristinare l'integrità della mucosa intestinale**; b) **ottimizzare il terreno intestinale e favorire il corretto metabolismo**; c) **promuovere il drenaggio delle tossine e migliorare la funzionalità degli organi preposti**
2. **Contrastare lo sviluppo di gas intestinali**, evitare le fermentazioni, alleviare la tensione addominale
3. **Correggere la disbiosi intestinale** attraverso una dieta adeguata ed integrazioni mirate
4. **Adottare uno stile di vita volto ad alleviare ansie e stress**, allo scopo di contrastare "l'aggressione" emotiva del tratto intestinale.