

## Che mal di pancia!

### Che cos'è?

Le cause del mal di pancia (dolore addominale basso al di sotto del diaframma) possono essere tante e diverse, ma nella maggior parte dei casi si tratta di colon irritabile (colite). Comunque le cause più comuni di mal di pancia sono l'alimentazione sbagliata e la vita sedentaria. In questi casi il dolore si accompagna a stitichezza persistente e gonfiore addominale. Si può accompagnare anche a diarrea, magari dovuta a un'infezione. In tutti i casi se il dolore persiste è meglio non sottovalutarlo.

Vi sono anche cause più serie, come i diverticoli intestinali e i tumori, che comunque non sono da affidare all'automedicazione.

### Come si cura?

Se si tratta di colon irritabile la cura è soprattutto di tipo **dietetico**, comunque un eventuale trattamento terapeutico, se consigliato dal medico, dipenderà dalla causa.

In caso di **stitichezza ricorrente**, il primo passo da seguire è il cambiamento dello stile di vita e delle abitudini alimentari. Se il disturbo non si dovesse risolvere spontaneamente nell'arco di pochi giorni, può essere indicato il ricorso ai **lassativi**, di cui non bisogna abusare. Il vostro farmacista potrà consigliare quelli più adatti. Se è il caso di una **diarrea** epidemica è meglio sentire anche il medico, soprattutto per i bambini piccoli e gli anziani.

Bisogna anche ricordare che a volte i farmaci assunti per altri disturbi (per esempio gli antidepressivi) possono provocare stitichezza e mal di pancia.

### Prevenzione e stile di vita

Quando si è certi che la causa del dolore è il colon irritabile (il 70% dei casi nell'adulto) è bene:

- evitare abbondanti pasti ricchi di grassi (tanto formaggio e troppo stagionato, troppi insaccati, troppa carne grassa, poche verdure);
- evitare i cibi che fermentano (mele, banane e uva), alcuni ortaggi (fagioli, ceci e broccoli), alimenti troppo ricchi di fibre non digeribili e irritanti (crusca e pane integrale), grassi (soprattutto grassi fritti), dolci ricchi di crema e panna, bevande gassate;
- evitare in particolare le bevande ghiacciate, specie se gassate;
- evitare comunque i cibi troppo freddi o bollenti;
- se si fa uso di lassativi, verificare se il mal di pancia si presenta o peggiora solo in concomitanza della loro assunzione;
- se si sta assumendo qualche tisana o qualche altro infuso di composizione non precisata (per esempio i preparati che vengono commercializzati come dimagranti), verificare se sospendendone per qualche giorno l'assunzione il mal di pancia scompare.

Consultare comunque il medico in caso di dolore addominale accompagnato da:

- stitichezza persistente;

- diarrea abbondante con feci liquide e non colorate;
- se nelle feci è presente sangue;
- se compaiono febbre, addome gonfio, deperimento generale;
- se la dieta e i cambiamenti dello stile di vita non hanno apportato alcun beneficio.