

GUIDA GRATUITA

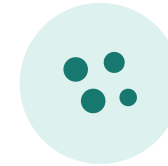
Diarroica, stitica o mista?

Scopri che pancia hai

Capire il tuo colon irritabile, e perché non esiste una dieta uguale per tutti.



Diarroica
IBS-D



Stitica
IBS-C



Mista
IBS-M



Dott.ssa Maria Castellaneta

Biologa Nutrizionista nutrizionecastellaneta.it

Perché il colon irritabile non è uguale per tutti

La sindrome dell'intestino irritabile (IBS) è un disturbo funzionale molto diffuso: riguarda circa una persona su dieci, più spesso donne. "Funzionale" significa che l'intestino non presenta lesioni visibili, ma funziona in modo alterato.

Pesano diversi fattori: la sensibilità intestinale, la motilità, il microbiota e il dialogo continuo tra intestino e cervello. Per questo lo stress e il sonno contano quasi quanto il piatto.

I sintomi più comuni

Dolore o fastidio addominale, spesso legato all'evacuazione · gonfiore e tensione · alterazioni dell'alvo: stitichezza, diarrea o un'alternanza delle due.

In base all'alvo prevalente si distinguono tre forme, e per ciascuna l'approccio alimentare cambia anche molto.

Diarroica · IBS-D

Feci molli o liquide, urgenza, scariche frequenti.

Stitica · IBS-C

Evacuazioni rare o difficoltose, feci dure, senso di svuotamento incompleto.

Mista · IBS-M

Fasi di stitichezza e fasi di diarrea che si alternano.

Seguire i consigli pensati per un altro tipo può persino peggiorare i sintomi.

La scala di Bristol

È lo strumento che usano medici e nutrizionisti per descrivere la consistenza delle feci. Non serve a fare diagnosi, ma ti aiuta a osservare e a raccontare con precisione cosa succede.

1

Grumi duri e separati, difficili da espellere

2

A forma di salsiccia, ma grumosa

3

A salsiccia, con crepe in superficie

4

Liscia e morbida, come una salsiccia

5

Pezzi morbidi con bordi netti

6

Pezzi soffici dai bordi frastagliati, pastosi

7

Acquosa, senza parti solide

Tendenza alla stitichezza

Nella norma

Tendenza alla diarrea

Come usarla: ogni volta che vai in bagno, annota il numero che si avvicina di più. Dopo una settimana vedrai se prevalgono i tipi 1-2, i tipi 6-7, o se si alternano.

L'orientamento verso un sottotipo va sempre confermato dal medico, che esclude altre condizioni con sintomi simili.

DA STAMPARE E COMPILARE

Il mio diario di 7 giorni

Compilalo ogni sera, senza cambiare le tue abitudini: l'obiettivo è osservare, non correggere. Portalo con te alla prima visita.

Giorno	Evacuazioni (numero)	Tipo di Bristol	Gonfiore / dolore (0-10)	Cosa ho mangiato	Stress e sonno
Giorno 1					
Giorno 2					
Giorno 3					
Giorno 4					
Giorno 5					
Giorno 6					
Giorno 7					

Nelle note puoi aggiungere anche ciclo mestruale, farmaci, attività fisica e quanta acqua hai bevuto.



Pancia diarroica

IBS-D

Come si manifesta

Feci molli o liquide (tipi 6-7 di Bristol), urgenza e scariche frequenti, spesso al mattino o dopo i pasti. A volte la paura di non trovare un bagno condiziona uscite e viaggi.

3 errori comuni

- 1** **Mangiare "in bianco" per settimane**, eliminando tanti alimenti senza capire quale crea davvero il problema.
- 2** **Sottovalutare caffè, alcol e prodotti "senza zucchero"**: gomme e caramelle con sorbitolo e mannitolo possono accelerare il transito.
- 3** **Saltare i pasti e poi fare un pasto abbondante e grasso**, che stimola l'intestino in modo brusco.

Cosa puoi iniziare a fare

- ✓ Pasti regolari e porzioni moderate, distribuiti nella giornata.
- ✓ Bere a sufficienza, a piccoli sorsi, per reintegrare i liquidi persi.
- ✓ Annotare nel diario latticini e frutta: lattosio e fruttosio sono da valutare insieme a un professionista.



Pancia stitica

IBS-C

Come si manifesta

Evacuazioni rare o faticose, feci dure (tipi 1-2 di Bristol) e un senso di svuotamento incompleto. Il gonfiore tende ad aumentare nel corso della giornata.

3 errori comuni

- 1 Aumentare le fibre all'improvviso**, magari con tanta crusca: spesso il risultato è più gonfiore, non più regolarità.
- 2 Bere poco**: senza acqua a sufficienza le fibre non fanno il loro lavoro e le feci restano dure.
- 3 Ricorrere ai lassativi da soli** o mangiare sempre meno per sentirsi meno gonfi, invece di capire cosa manca.

Cosa puoi iniziare a fare

- ✓ Introdurre gradualmente fibre solubili, come avena e kiwi, un passo alla volta.
- ✓ Distribuire l'acqua lungo tutta la giornata, non solo ai pasti.
- ✓ Darsi una routine: pasti a orari simili, tempo per il bagno al mattino e una camminata quotidiana.



Pancia mista

IBS-M

Come si manifesta

Giorni o settimane di stitichezza si alternano a fasi di diarrea. È la forma più complessa, perché la strategia va adattata alla fase del momento.

3 errori comuni

- 1 Usare sempre la stessa strategia**, qualunque sia la fase: ciò che aiuta nei giorni di stitichezza può peggiorare quelli di diarrea.
- 2 Rincorrere i sintomi con il fai-da-te**, passando da un rimedio all'altro e rendendo l'alvo ancora più instabile.
- 3 Non tenere traccia**: senza un diario è difficile riconoscere gli schemi e capire cosa precede ogni fase.

Cosa puoi iniziare a fare

- ✓ Tenere il diario con costanza: qui è lo strumento più prezioso.
- ✓ Mantenere una base stabile: pasti regolari, mangiare con calma, masticare bene.
- ✓ Osservare anche stress e sonno, che spesso anticipano il cambio di fase.

Il ruolo dell'integrazione

Alcuni integratori sono stati studiati nel colon irritabile e possono essere un valido supporto. Ma lo stesso prodotto non va bene per tutti: la scelta dipende dal sottotipo, dai sintomi e dalla persona.

Probiotici

Gli effetti dipendono dal ceppo: un probiotico utile per la diarrea può essere inutile per la stitichezza. "Un probiotico qualsiasi" spesso non porta risultati.

Fibre solubili

Possono aiutare sia a regolarizzare chi è stitico sia a dare consistenza alle feci in chi ha diarrea. Tipo, momento e gradualità fanno la differenza tra beneficio e gonfiore.

Altri supporti

Esistono integratori pensati per dolore, spasmi o gonfiore. Vanno valutati in base ai sintomi prevalenti e a eventuali farmaci o altre condizioni.

Perché qui non trovi nomi e dosi?

Perché un'integrazione efficace si sceglie su misura: un prodotto preso "a caso" può essere inutile o peggiorare i sintomi. Nel percorso personalizzato definiamo insieme cosa, quanto e per quanto tempo.

Il mio approccio: un percorso su misura

- 1 Ascolto la tua storia:** sintomi, abitudini, esami già fatti e tentativi passati.
- 2 Leggiamo insieme il tuo diario** per capire il tuo tipo di alvo e i tuoi fattori scatenanti.
- 3 Costruiamo il tuo percorso** di alimentazione e integrazione, passo dopo passo, verso un'alimentazione serena, varia e sostenibile.



Prenota la tua prima consulenza

In studio oppure online ·

nutrizionecastellaneta.it/prenotazione

Dott.ssa Maria Castellaneta · Biologa Nutrizionista

Quando rivolgersi al medico

La diagnosi di colon irritabile spetta al medico. Non attribuire questi segnali al colon irritabile senza un controllo:

- sangue nelle feci
- perdita di peso senza motivo
- anemia o forte stanchezza
- sintomi che ti svegliano di notte
- febbre insieme ai disturbi intestinali
- comparsa dei sintomi dopo i 50 anni
- familiarità per tumore del colon, celiachia o malattie infiammatorie intestinali

Questa guida ha scopo informativo e non sostituisce una visita medica o nutrizionale.

© 2026 Dott.ssa Maria Castellaneta. Vietata la riproduzione e la diffusione, anche parziale, senza autorizzazione.