

ANTONELLA MONTANO
E SARA VITALI

LA SINDROME DEL COLON IRRITABILE

AFFRONTARE LA COLITE CON LA TERAPIA
COGNITIVO-COMPORTAMENTALE

Erickson

La sindrome del colon irritabile, meglio conosciuta, nel gergo comune, come «colite» o «colite spastica», è un disturbo molto diffuso, caratterizzato primariamente da dolore addominale e alterazioni della funzione intestinale, che compromette in modo significativo la qualità di vita di chi ne soffre. I trattamenti farmacologici hanno dimostrato una efficacia limitata e numerosi studi hanno evidenziato il ruolo decisivo dei fattori psicosociali nella genesi e nel mantenimento del disturbo.

Questo manuale di auto-aiuto, con un linguaggio semplice ma scientifico, tramite esempi illustrativi e numerosi esercizi, accompagna il lettore passo per passo in un percorso volto a modificare comportamenti e stili di pensiero che alimentano il problema, nonché a gestire lo stress e le difficoltà provocati dai sintomi gastrointestinali.

ISBN 978-88-590-1611-3



9 788859 016113

€ 16,00

SOMMARIO

Gli autori III

PARTE I

LA SINDROME DEL COLON IRRITABILE: INQUADRAMENTO TEORICO

Capitolo 1	In cosa consiste la sindrome del colon irritabile?	3
Capitolo 2	Quali sono le cause alla base di questo disturbo?	9
Capitolo 3	Come riconoscere e differenziare la sindrome del colon irritabile dalla rettocolite ulcerosa e dalla malattia di Chron	23
Capitolo 4	La valutazione psicodiagnostica	31
Capitolo 5	La concettualizzazione cognitiva della sindrome del colon irritabile	41

PARTE II

LA SINDROME DEL COLON IRRITABILE: STRATEGIE PER IL TRATTAMENTO

Capitolo 6	Psicoeducazione del paziente	53
Capitolo 7	Interrompere il circolo vizioso della sindrome del colon irritabile	57
Capitolo 8	La relazione terapeutica	77
Capitolo 9	La ristrutturazione cognitiva degli esiti catastrofici più temuti delle sensazioni gastrointestinali e delle credenze profonde	81

Capitolo 10	L'esposizione graduata in vivo nella sindrome del colon irritabile	111
--------------------	---	-----

PARTE III
LA SINDROME DEL COLON IRRITABILE:
PREVENZIONE DELLE RICADUTE

Capitolo 11	La prevenzione delle ricadute	127
	Appendici	133
	Bibliografia	139

INTERROMPERE IL CIRCOLO VIZIOSO DELLA SINDROME DEL COLON IRRITABILE

Il trattamento cognitivo-comportamentale dell'IBS si basa essenzialmente sulla riduzione dello *stress*, sulla ristrutturazione cognitiva dei pensieri disfunzionali correlati ai sintomi e sulle esposizioni comportamentali, al fine di eliminare i fattori di mantenimento del disturbo.

Nonostante lo *stress* non rientri direttamente nel circuito auto-riverberante dell'IBS, l'impatto dell'*iperarousal* può innalzare significativamente il livello basale di ansia, predisponendo il paziente a una percezione minacciosa delle normali sensazioni gastrointestinali. Lo *stress* va, dunque, necessariamente ridotto.

Nei paragrafi che seguono analizzeremo più in dettaglio i processi fisiologici coinvolti nella reazione da *stress* e i fattori cognitivi, emotivi e comportamentali che concorrono al mantenimento dell'IBS. Verranno quindi fornite tecniche e indicazioni utili a disinnescarli.

La gestione dello *stress* rappresenta il punto iniziale della terapia cognitivo-comportamentale per l'IBS. Come abbiamo visto, le tre componenti del SNA (simpatico, parasimpatico ed enterico) comunicano tra loro in modo sinergico e, sotto *stress*, il sistema parasimpatico cede il passo al sistema simpatico che va in ipereccitazione, mentre il sistema enterico reagisce ai segnali inviati dal simpatico. Lo *stress* incrementa i sintomi gastrointestinali agendo a livello fisico (figura 7).

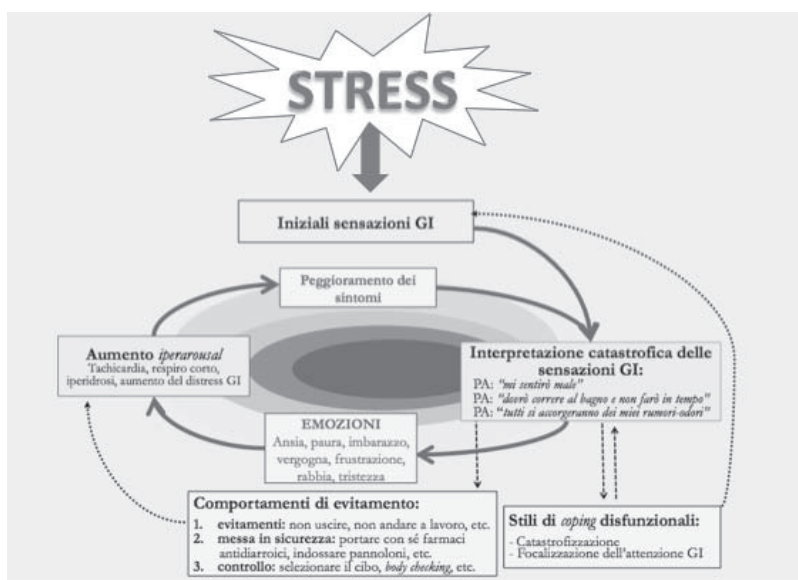


FIGURA 7. Impatto dello stress a livello gastrointestinale.

Insegnando al paziente strategie *ad hoc* per la gestione dello *stress* si compie il primo passo per interrompere indirettamente il circolo vizioso dell'IBS.

Per una corretta gestione dello *stress* è opportuno introdurre il paziente a uno stile di vita sano, improntato su di un'ottica "*mindful*". Lo *stress* può essere gestito attraverso l'educazione a una corretta igiene del sonno, l'alimentazione sana e consapevole, la meditazione, la pratica quotidiana dell'attività fisica, l'aumento del divertimento e il rilassamento.

IGIENE DEL SONNO

La perdita di sonno produce effetti negativi a livello fisico e mentale, incrementando la reazione da *stress*. Per il sano ripristino delle funzioni psicofisiche è necessario dormire una quantità di ore sufficienti a recuperare una condizione di omeostasi. Adottare buone abitudini può aiutare molto più di qualsiasi farmaco. Le seguenti linee guida costituiscono le basi per una corretta igiene del sonno¹.

¹ Per approfondimenti, suggeriamo la lettura del volume "Superare l'insonnia" di Colin Espie, Trento, Erickson, 2018.

1. **Coricarsi a letto solo quando si ha veramente sonno:** spesso capita di andare a dormire prima di avvertirne la necessità, nella convinzione che il semplice stare a letto induca l'addormentamento. In realtà ciò che accade è ben diverso. Più si cerca di prendere sonno, più aumenta il livello di attivazione psicofisica. Al contrario, minore è il tempo trascorso a letto senza dormire, migliore è la qualità del sonno. Pertanto, se non ci si addormenta entro un tempo ragionevole (15 minuti), ciò che si deve fare non è perseverare, bensì alzarsi dal letto e andare in un'altra stanza. Questa regola va applicata anche nel caso in cui ci si svegli durante la notte. In questi casi è opportuno svolgere attività rilassanti come leggere, ascoltare musica, meditare, ecc.
2. **Far sì che il letto venga associato unicamente al sonno e definire una *routine* che precede il sonno:** molte persone, mentre sono sdraiate a letto, hanno l'abitudine di mangiare, fumare, usare il telefono per parlare o scrivere. A volte il letto diventa il luogo dove si affrontano questioni impegnative o addirittura si discute con il proprio *partner*. Tutto ciò crea connessioni mentali del tutto disfunzionali. Per associare il letto al sonno è necessario eliminare qualsiasi associazione con altre attività incoerenti con il sonno. Pertanto è fondamentale evitare di rimuginare, discutere, parlare o consultare il cellulare, i *social network* o le *email*, parlare al telefono o guardare la TV. Definire una *routine* che precede il sonno fa sì che mentalmente si passi gradualmente dallo stato di veglia al sonno in modo del tutto naturale. A tale scopo è importante intraprendere attività che segnalino al nostro corpo e alla nostra mente che è il momento di andare a dormire, quali regolare la sveglia, lavarsi i denti, indossare il pigiama o aereare la stanza.
3. **Mantenere orari regolari di addormentamento e risveglio, anche durante il fine settimana:** se pensiamo al *weekend* come al momento per recuperare il sonno perso durante la settimana, stiamo inconsapevolmente mettendo a dura prova il nostro ritmo sonno-veglia. Infatti, la deprivazione di sonno, compensata da un recupero di ore posticipato, può alterare i tempi di addormentamento e risveglio. La cosa migliore da

fare è mantenere una stabilità negli orari in cui si va a dormire e ci si sveglia. Questi dovrebbero essere il più possibile consoni e adeguati al bisogno di sonno della persona ed essere costanti anche durante il fine settimana.

4. **Evitare sonnellini diurni:** nonostante si pensi che il sonnello diurno sia un toccasana per il benessere psicofisico, di fatto può danneggiare il nostro bioritmo. Mentre qualche minuto di riposo può favorire l'organismo riducendo i livelli di *stress*, dormire durante il giorno per tempi più lunghi interrompe il naturale ciclo sonno/veglia. Infatti, oltre a rallentare la digestione, la *siesta*, se protratta o ripetuta, riduce la propensione serale al sonno, aumentandone la latenza e rendendo irregolare il ritmo sonno/veglia. Per tale motivo è bene evitare sonnellini diurni o farne al massimo soltanto uno, di breve durata, nel primissimo pomeriggio.
5. **Non assumere alcolici soprattutto nelle due-tre ore precedenti al sonno:** se sono noti gli effetti dell'uso nocivo di alcool, non tutti sanno che, anche in minima quantità, l'assunzione di questo può alterare il nostro bioritmo. Nonostante l'etanolo favorisca l'addormentamento riducendo la latenza di sonno, quando viene metabolizzato si verificano sintomi da astinenza che comprendono risvegli notturni e agitazione. Per tale motivo, è bene astenersi dall'assunzione di alcool soprattutto nelle due-tre ore precedenti al sonno.
6. **Non assumere sostanze eccitanti prima di andare a dormire:** la caffeina è una sostanza psicoattiva che, agendo a livello del sistema nervoso centrale, promuove la veglia. È spesso contenuta in bevande come la coca-cola di cui facciamo comunemente uso durante i pasti e dei cui effetti stimolanti siamo scarsamente consapevoli. Per conciliare un ritmo sonno/veglia stabile è importante fare attenzione ed eliminare tutte le sostanze eccitanti fino a sei ore prima di coricarsi. Le sostanze eccitanti contenenti caffeina, quali coca-cola, tè e caffè, non dovrebbero essere quindi più assunte già a partire dal pomeriggio.
7. **Evitare di fumare nell'ultima mezz'ora prima di andare a dormire:** che il fumo faccia male è un dato di fatto, ma non tutti sanno che la nicotina può causare insonnia. Essendo una

sostanza psico-stimolante, essa produce effetti simili a quelli della caffeina e può alterare il ritmo sonno/veglia.

8. **Non mangiare cioccolata o zuccheri e non bere grosse quantità di liquidi prima di andare a dormire:** la cioccolata, e più in generale gli zuccheri, producono effetti simili alla caffeina ed è pertanto utile evitare di assumerne poco prima di andare a dormire. Inoltre, bere molto la sera può interrompere il sonno, con risvegli notturni per lo stimolo a urinare.
9. **Praticare attività fisica regolarmente, ma non prima di andare a dormire:** i ritmi frenetici della società attuale spesso non lasciano molto tempo da dedicare all'attività fisica, essenziale per il benessere psicofisico. Praticare esercizio nel tardo pomeriggio sembra favorire il sonno, mentre l'attività fisica svolta poco prima di andare a letto può avere effetti attivanti e ritardare l'inizio del sonno stesso.
10. **Evitare di impegnarsi in attività coinvolgenti sul piano mentale e/o fisico un'ora prima di andare a dormire:** L'avvento delle nuove tecnologie ha fatto sì che possiamo essere sempre connessi. Per prendere sonno è necessario indurre uno stato di rilassamento ed evitare, quindi, attività che aumentino l'*arousal*, quali studiare, lavorare, giocare ai videogiochi, navigare in *internet* o connettersi ai *social network*.
11. **Rendere il più confortevole possibile la camera da letto:** l'arredamento della camera non dovrebbe comprendere TV, *computer* o scrivania, per evitare di stabilire legami tra le attività non rilassanti e l'ambiente in cui si deve creare una condizione di *relax*, che favorisca l'inizio e il mantenimento del sonno notturno. La stanza in cui si dorme dovrebbe essere sufficientemente buia, silenziosa e avere una temperatura adeguata. È consigliabile evitare la presenza di orologi in camera da letto, specialmente quelli che proiettano l'immagine sul soffitto. Guardare l'ora è un fattore attivante, controproducente per il sonno, poiché aumenta l'attenzione sul tempo di addormentamento e sui risvegli notturni. Il ticchettio e il quadrante luminoso, inoltre, possono impedire di addormentarsi.
12. **Usare la camera da letto solo per dormire o per l'attività sessuale:** come abbiamo già detto, la stanza in cui si dorme

deve essere utilizzata solo per dormire, quindi è necessario evitare attività associate alla veglia. L'unica attività concessa in camera da letto è quella sessuale, in quanto associata al benessere e in grado di indurre il rilassamento con effetti positivi sul sonno.

SANA ALIMENTAZIONE

Nella società attuale, a causa delle innumerevoli cose da fare nell'arco della giornata, capita spesso di mangiare "junk food" (cibo spazzatura) o di alimentarsi frettolosamente con cibi che, seppur sponsorizzati come sani e genuini, contengono in realtà scarse proprietà nutritive. Ciò accade soprattutto in ambito lavorativo dove il momento del pasto viene spesso erroneamente considerato una perdita di tempo. A chi non è capitato di mangiare un panino in fretta davanti al *computer* o un tramezzino al bar mentre parla di lavoro con i colleghi?

Questo stile alimentare non può essere considerato sano né da un punto di vista nutrizionale né da un punto di vista esperienziale.

In particolare, coloro che soffrono della sindrome del colon irritabile possono risentire maggiormente di un'alimentazione poco sana e, come vedremo, essere più sensibili ad alcuni alimenti.

Il cibo è il carburante dell'organismo. Carboidrati, proteine e grassi sono i macro-nutrienti contenuti nel cibo che forniscono l'energia necessaria per svolgere le attività della vita quotidiana e mantenere attivo il metabolismo.

I carboidrati (o glucidi) rappresentano la principale fonte di energia, mentre le proteine possono essere considerate i "mattoni" dell'organismo, in quanto sostanze nutrienti per la crescita e ricostituzione degli organi e tessuti del corpo. I grassi (o lipidi) sono costituenti e riserve di energia dei tessuti dell'organismo come le membrane cellulari e le fibre nervose.

Oltre ai macronutrienti, il cibo fornisce anche i micronutrienti, ovvero le vitamine e i minerali necessari al verificarsi di funzioni fisiologiche indispensabili ai fini del metabolismo.

Per garantire una dieta sana è indispensabile fornire un apporto equilibrato di macro e micronutrienti al nostro organismo. A