

# IBS e costipazione (IBS-C): il razionale di una combinazione efficace

Giugno 2023.1

La costipazione, associata o meno a sindrome dell'intestino irritabile, è un problema diffuso ma con una soluzione complessa; infatti, nonostante la molteplicità dei trattamenti disponibili, nessuno di questi si mostra efficace in tutti i casi e in modo duraturo, o è completamente esente da effetti indesiderati.

In questo contesto, appare più sicuro utilizzare lassativi formanti massa che, richiamando acqua nell'intestino, aumentano il volume fecale e facilitano l'evacuazione.

In caso di costipazione è necessario anche agire a livello del microbiota intestinale, al fine di ottenere un beneficio più duraturo; uno specifico ceppo probiotico, il *B. longum* W11 si è dimostrato particolarmente efficace nel migliorare la costipazione, probabilmente attraverso la riduzione dei *Clostridiales*, la cui presenza risulta aumentata in caso di stipsi.

L'introduzione di un trattamento sintomatico, e complementare all'azione del probiotico, potrebbe aiutare a raggiungere più rapidamente una certa regolarità intestinale e a gestire quotidianamente il sintomo, senza causare effetti collaterali.

## Psillio e melatonina: vecchi e nuovi alleati

Lo psillio è una fibra gelificante, ad azione lassativa, utilizzata da moltissimi anni. Lo psillio è considerato efficace e sicuro; la sua ingestione con adeguate quantità di acqua consente di ottenere un effetto lassativo, senza causare fastidiosi effetti collaterali. A contatto con l'acqua, lo psillio forma una massa gelatinosa che può funzionare da vero e proprio sistema di rilascio di altri attivi, come per esempio la melatonina. Quest'ultima, infatti, è altamente presente nel tratto gastrointestinale, essendo prodotta anche dalle cellule enterocromaffini, oltre che dalla ghiandola pineale; studi dimostrano che i pazienti con IBS hanno una minore quantità di melatonina nel tratto gastrointestinale rispetto ai soggetti sani.

Uno studio pubblicato su *World Journal of Gastroenterology*, "[Melatonin for the treatment of irritable bowel syndrome](#)" ha indagato il ruolo della melatonina nella sindrome dell'intestino irritabile.

Dall'analisi condotta è emerso che l'impiego di melatonina nell'IBS è efficace nel migliorare il dolore addominale e la qualità di vita dei pazienti. Infatti, la melatonina agirebbe sia sulla componente psicologica e che su quella somatica che compongono l'IBS. Le normali formulazioni a base di melatonina garantiscono un livello fisiologico solo per 2-4 ore, che può essere ottimizzato attraverso formulazioni a lento rilascio.

## I dati sull'uomo

Gli studi sull'uomo hanno dimostrato l'efficacia della melatonina quando confrontata con il placebo, in particolare nel migliorare la costipazione nel 50% dei soggetti, quando assunta sul lungo periodo ed hanno anche mostrato miglioramento del dolore addominale in seguito all'assunzione di melatonina e miglioramento significativo della qualità di vita in circa il 44% dei soggetti trattati, rispetto al placebo.

La melatonina è stata riconosciuta come modulatore del transito intestinale ed è in grado di combattere il dolore addominale. Dose e durata del trattamento possono essere adattati al paziente IBS.

L'opportunità di somministrare la melatonina attraverso lo psillio consente di aumentarne il tempo di contatto con la mucosa intestinale e quindi il beneficio.

Tenendo conto dei dati è possibile quindi combinare in modo sinergico psillio e melatonina per trattare velocemente ed efficacemente il sintomo costipazione e aggiungere un probiotico specifico, come il *B. longum* W11, allo scopo di migliorare il microbiota intestinale e agire alla base del problema.

**CIBIESSE®**

**Psillio 5.000 mg  
Melatonina 1 mg**

**BOWELL®**

***Bifidobacterium longum* W11**

