Fibre per il colon irritabile

Data 18 gennaio 2015
Categoria gastroenterologia

Secondo una metanalisi l'assunzione di fibre solubili può portare ad un miglioramento dei sintomi del colon irritabile.

Gli autori di questa revisione sistematica con metanalisi sono partiti dall'assunzione che le fibre, in passato, sono state consigliate per il trattamento del colon irritabile, mentre, più recentemente, il loro uso è stato rivisto.

Quello recensito in questa pillola è un aggiornamento di una precedente metanalisi che si è reso necessario perchè sono stati pubblicati nuovi studi.

Sono stati cercati trials in cui l'uso di fibre fosse stato confrontato con placebo, terapia di controllo o trattamento usuale.

In totale sono stati ritrovati 14 RCT per poco più di 900 pazienti.

Si è visto che le fibre comportano un significativo beneficio sui sintomi del colon irritabile con un NNT di 10 e senza eterogeneità tra i vari studi.

Più in dettaglio si è evidenziato che il beneficio è evidente per le fibre solubili mentre quelle insolubili sembrano non avere effetto. Non si sono riscontrati effetti negativi dall'uso della crusca, a differenza di studi precedenti di tipo non controllato.

Ma cosa dicono le linee guida?

Quelle del NICE (National Institute for Healt and Care Excellence) raccomandano di rivalutare ed eventualmente ridurre le fibre nel paziente con colon irritabile. Se si ritiene sia necessario aumentare le fibre con la dieta si consiglia di privilegiare l'assunzione le fibre solubili.

Queste linee guida sono però ormai datate e un loro aggiornamento è previsto per il 2016. Vedremo se saranno recepiti i risultati di questa revisione.

Renato Rossi

Bibliografia

1. Moayyedi P et al. The Effect of Fiber Supplementation on Irritable Bowel Syndrome: A Systematic Review and Meta-analysis. Am J Gastroenterol 2014 Sep; 109:1367–1374

2. Irritable bowel syndrome in adults.Diagnosis and management of irritable bowel syndrome in primary care. Issued: February 2008. NICE clinical guideline 61.