

Nuove evidenze sull'efficacia dei probiotici

Secondo i risultati di un'indagine realizzata dalla Simg, l'assunzione quotidiana in matrice lattea del probiotico Bifidobacterium animalis DN-173 010 migliora significativamente i disturbi gastrointestinali lievi e moderati, in particolar modo nei casi di stipsi

Le proprietà del probiotico *Bifidobacterium animalis DN-173 010* sul transito intestinale, evidenziate da recenti studi clinici in letteratura, trovano conferma anche nella pratica medica quotidiana.

A dimostrarlo sono i risultati di una recente indagine, organizzata da Danone in collaborazione con la Simg, volta a testare l'utilizzo di questo probiotico nei casi di stipsi lieve e moderata. In oltre il 70% dei pazienti coinvolti si è riscontrato un miglioramento generale dei disturbi gastrointestinali.

La frequenza della stipsi è risultata dimezzata così come il senso di gonfiore, di pesantezza e di dolori addominali.

Nel 65% dei casi il miglioramento è avvenuto già nella prima settimana di consumo regolare del probiotico. Inoltre si è riscontrato un cambiamento da parte dei partecipanti allo studio sia in rapporto al modo di affrontare il proprio disturbo, sia nel dare una maggiore rilevanza al proprio stile di vita. Prima di aver provato l'efficacia dei probiotici, oltre la metà dei pazienti faceva ricorso a rimedi alternativi come lassativi, tisane, frutta secca, fibre. Al termine dell'indagine questa percentuale è diminuita significativamente: meno di un paziente su cinque ha mantenuto tale abitudine. Per di più il 75% ha dichiarato di avere modificato il proprio stile di vita.

■ L'indagine

Sono stati 402 i medici di medicina generale italiani che hanno aderito all'indagine. Questi hanno arruolato 3.232 pazienti che dichiaravano di soffrire di stipsi lieve e moderata e attraverso l'ausilio di questionari hanno valutato l'entità e le ca-

ratteristiche del loro disturbo.

I pazienti, sotto consiglio medico, hanno seguito una dieta *ad hoc* per il problema della stipsi (grazie a una scheda di consigli realizzata da Danone, con la collaborazione della Simg) che prevedeva il consumo quotidiano per 2 settimane di un latte fermentato con lo specifico ceppo batterico *Bifidobacterium animalis DN-173 010* (*Bifidus ActiRegularis*). Un questionario, compilato al termine delle 2 settimane, ha permesso di verificare l'efficacia contro la stitichezza dell'osservanza di una opportuna alimentazione insieme al consumo regolare del latte fermentato con il *Bifidobacterium animalis DN-173 010*.

■ Un progetto di respiro europeo

Questa indagine è parte di un progetto denominato "Ambulatori italiani per il laboratorio Europa", un capitolo del più globale programma europeo che ha riguardato 9 Paesi (Italia, Germania, Svizzera, Austria, Grecia, Russia, Romania, Slovenia, Ucraina), 16mila soggetti arruolati con l'aiuto di oltre 2.700 medici di medicina generale.

Il progetto, che vede insieme medico e paziente risolvere dentro le mura confidenziali dello studio del medico di medicina generale un disturbo comune e molto fastidioso, è destinato a favorire anche l'informazione sul ruolo della dieta, favorendo il counselling tra Mmg e assistito per un corretto comportamento alimentare e consentendo così un passo avanti nella gestione del problema della stitichezza e dei disturbi gastrointestinali di entità lieve e moderata.

L'adesione all'iniziativa è quindi un'opportunità per ottimizzare il

rapporto che vede medico e paziente uniti nella pianificazione di comportamenti alimentari salutari che per certi disturbi rappresentano un primo, efficace intervento.

Il progetto infatti si inserisce nell'ambito dell'iniziativa *Entrare in sintonia*, con cui la Società Italiana di Medicina Generale, grazie a una serie di programmi educazionali, mira a migliorare il processo di comunicazione bidirezionale tra medico e paziente.

■ L'impatto dei disturbi gastrointestinali

Per quanto concerne i disturbi gastrointestinali funzionali va ricordato che le malattie digestive rappresentano la prima causa di ricovero negli ospedali italiani e che per tale patologia viene richiesta una visita presso gli studi di medicina generale da parte del 10-15% della popolazione mondiale.

In particolare tra i più comuni disturbi va annoverata la sindrome dell'intestino irritabile, che interessa il 20% della popolazione europea e nordamericana. Questa sindrome rappresenta una parte di un più vasto gruppo di malattie funzionali gastroenteriche, caratterizzata prevalentemente da dolore addominale e disturbi della defecazione. La sindrome dell'intestino irritabile non solo è molto frequente, ma può essere associata con alterazioni della sfera psichica, riduzione della qualità della vita, disabilità sociale ed elevati costi socio-sanitari: diminuzione delle giornate lavorative, spese per prescrizioni farmacologiche, automedicazione, rilevante numero di esami diagnostici spesso inutili, ripetitivi, che causano un aumento delle liste d'attesa.