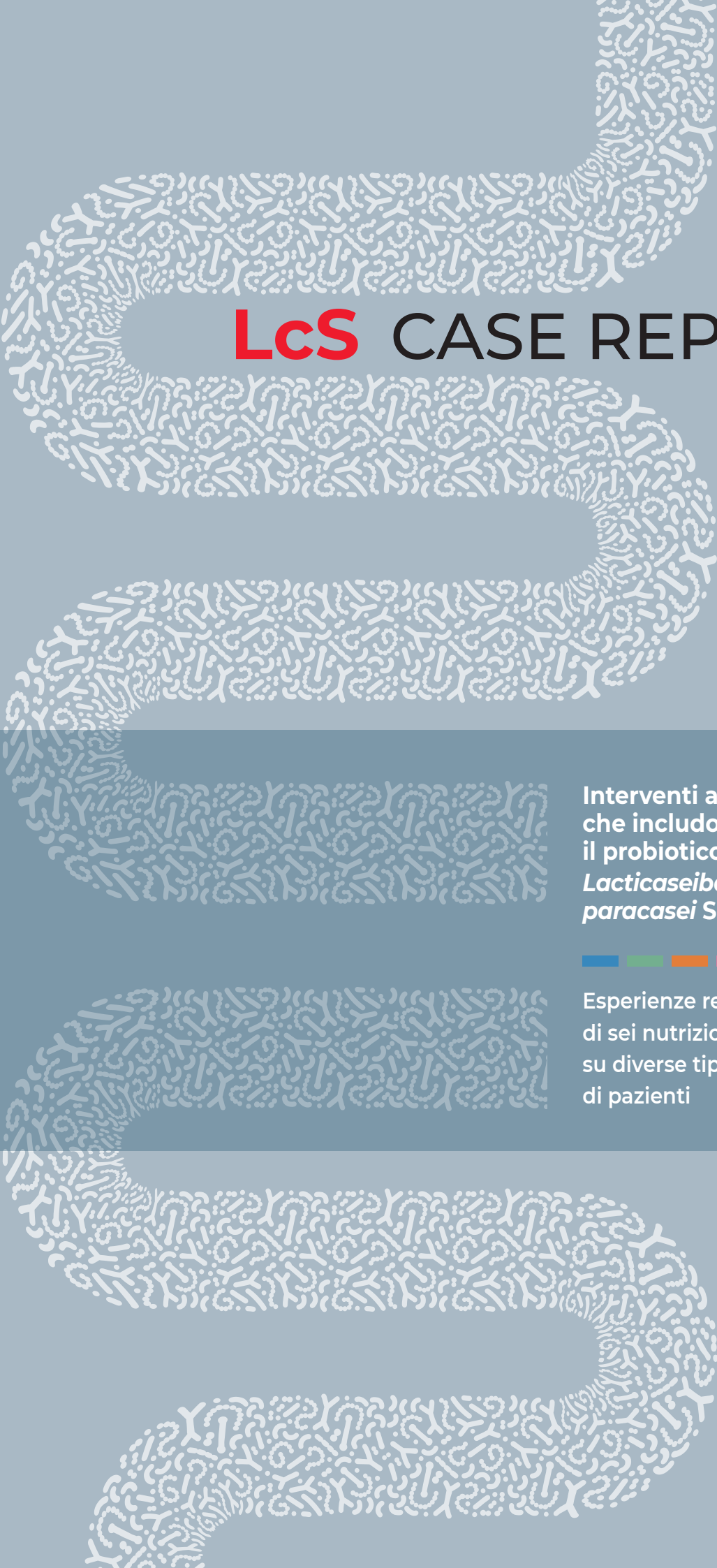




LcS CASE REPORT

Interventi alimentari
che includono
il probiotico
*Lacticaseibacillus
paracasei* Shirota (LcS)



Esperienze real-life
di sei nutrizioniste
su diverse tipologie
di pazienti

INDICE

	LcS CASE REPORT N. 1 GONFIORE ADDOMINALE E STIPSI IN PAZIENTE ANZIANO CON COMORBIDITÀ Dott.ssa Francesca Vignati	pag. 2
	LcS CASE REPORT N. 2 MANTENIMENTO DELLO STATO DI BENESSERE IN CAMPIONESSA DI ATLETICA LEGGERA Dott.ssa Erminia Ebner	pag. 6
	LcS CASE REPORT N. 3 SINTOMI GASTROINTESTINALI IN PREADOLESCENTE CON GASTROSCHISI E AGANGLIA COLICA Dott.ssa Vanessa Lomazzi	pag. 10
	LcS CASE REPORT N. 4 GONFIORE ADDOMINALE E STIPSI IN DONNA IN GRAVIDANZA Dott.ssa Giulia Privitera	pag. 14
	LcS CASE REPORT N. 5 STIPSI OCCASIONALE IN GIOVANE ATLETA AGONISTA Dott.ssa Dalila Roglieri	pag. 18
	LcS CASE REPORT N. 6 COLON IRRITABILE IN GIOVANE CON DISTURBO DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE Dott.ssa Maria Teresa Valitutti	pag. 22

In collaborazione con



Editore

Clorofilla srl - editoria scientifica

Direttore responsabile
Massimo Barberi

Art Director
Stefania Maffoni

Autori
Francesca Vignati
Erminia Ebner
Vanessa Lomazzi
Giulia Privitera
Dalila Roglieri
Maria Teresa Valitutti

Direzione e redazione
Clorofilla srl - editoria scientifica
Via Podgora 12A, 20122 Milano
Tel 02 39523784 - www.clorofillaweb.it
Iscrizione al ROC n. 25358

Stampa

Faenza Printing Spa
Via Vittime Civili di Guerra, 35
48018 Faenza (RA)

Copyright © 2025 - Questa pubblicazione è protetta da copyright. Tutti i diritti sono riservati. Sono vietate la riproduzione e l'archiviazione in qualsiasi forma e qualsiasi mezzo elettronico, compresa la fotocopiatura, senza autorizzazione scritta dell'Editore.

Immagine di copertina di Adobe Stock:
LanaSham

Immagini interne di Adobe Stock:
Frogella.stock, Sensvector, Natallia, ssstocker, TarikVision, rrice, Tetiana, Anastasia, Iftikhar alam, Miwa Гепба, Alexander, zaurrahimov, ananaline, wise, Yevheniia, andre, Oksana, Icons-Studio, Macrovector, Ghori, Digital Dreamscaping, Okan, Srite Khatun, Nijat, HacaStudio, Denys, Hanna Syvak, Bro Vector.

Nota dell'Editore

La realizzazione di questa pubblicazione è stata effettuata con la massima accuratezza. Ciò nonostante, l'Editore non è responsabile per errori, omissioni e/o inesattezze e per qualunque conseguenza derivata dalle informazioni vi contenute. Per qualsiasi immagine riprodotta e per cui non si sia ottenuta autorizzazione alla riproduzione, l'Editore è disponibile al riconoscimento dei diritti di copyright in capo agli aventi diritto.

Le informazioni riportate nella pubblicazione non sostituiscono le indicazioni contenute nel Riassunto delle Caratteristiche di Prodotto dei prodotti menzionati.

Pubblicazione fuori commercio riservata agli operatori sanitari.

Questa pubblicazione è stata realizzata grazie al contributo non condizionato di



PREFAZIONE

L'importanza dell'alimentazione nella gestione della salute è un principio ormai consolidato dalla ricerca scientifica e dall'esperienza clinica quotidiana. Tuttavia, il ruolo dei probiotici e del microbiota intestinale è un campo di studio in continua espansione, con implicazioni che vanno ben oltre il benessere gastrointestinale, toccando aree come l'immunità, il metabolismo e persino la salute mentale.

Come sappiamo, una raccolta di casi clinici non ha la pretesa di sostituirsi alla ricerca clinica, ma può rappresentare un contributo prezioso. Raccontiamo qui le esperienze di sei nutrizioniste che, nella loro consolidata pratica professionale, hanno incluso il ceppo probiotico *Lacticaseibacillus paracasei* Shirota (LcS) negli interventi alimentari di pazienti con esigenze diverse: dagli anziani con comorbidità, agli atleti di alto livello, fino alle donne in gravidanza e ai bambini con problematiche gastrointestinali complesse.

Attraverso un approccio basato sull'evidenza e sull'osservazione diretta, ciascun caso presentato in questo volume fornisce un quadro dettagliato dell'intervento alimentare adottato e degli effetti sul paziente, mettendo in luce il potenziale dei probiotici come supporto nella pratica clinica.

Oltre a rappresentare una fonte di aggiornamento scientifico per professionisti della salute, questo booklet vuole essere anche un'ispirazione per chi opera nel settore della nutrizione e desidera ampliare la propria comprensione delle strategie alimentari volte al miglioramento della qualità della vita dei pazienti.

Ci auguriamo che queste esperienze possano contribuire a una riflessione più ampia sulla necessità di personalizzare gli interventi nutrizionali e sulla crescente rilevanza della salute intestinale nel benessere generale.

Massimo Barberi
Direttore Microbioma.it

GONFIORE ADDOMINALE E STIPSI IN PAZIENTE ANZIANO CON COMORBIDITÀ



Caso clinico raccolto dalla

**Dott.ssa
Francesca Vignati**

Nutrizionista Clinica,
Medicina Funzionale, Varese

Specializzata in scienza dell'alimentazione ed esperta in nutrizione clinica, negli ultimi anni ha approfondito i temi della nutrizione e dell'integrazione funzionale abbracciando un'idea di salute olistica frutto delle variegate esperienze sia professionali sia personali. Amante di viaggi e lettura, negli ultimi anni si è appassionata anche allo studio del microbiota e alle ricadute sistemiche della salute gastrointestinale, collaborando con successo con colleghi di diverse specialità.

IL PAZIENTE



Aldo
79 anni
pensionato



Motivazione del consulto

- Importante perdita di peso nell'ultimo anno a causa di terapia per fibrosi polmonare con effetto anoressizzante
- Gonfiore addominale e stipsi



Valori antropometrici

- Kg 46
- h 168 cm
- IMC 16,3 (sottopeso)

IN BREVE

Aldo, 79 anni, pensionato, con fibrosi polmonare, retto colite ulcerosa (RCU), ernia iatale condizionante dispepsia e reflusso gastroesofageo (RGE), e osteoporosi grave con crolli vertebrali, ha affrontato nell'ultimo anno una significativa perdita di peso (46 kg, IMC 16,3) e manifesta importante gonfiore addominale e stipsi.

I pasti vengono prevalentemente consumati con regolarità in ambito domestico. La **dieta** è **poco variegata, povera in nutrienti** e quantità: consuma piccole porzioni con scarsi condimenti; associa spesso legumi alla pasta e accompagna i pasti con poca verdura.

Non pratica attività fisica a causa di un continuo senso di astenia. Non fuma e non beve alcolici. Il sonno è ridotto per dolore alla schiena.

L'intervento nutrizionale ha previsto un **incremento calorico e proteico** con pasti e spuntini bilanciati, accompagnato da un supplemento nutrizionale orale (ONS) e un latte fermentato con l'esclusivo ceppo probiotico ***Lacticaseibacillus paracasei* Shirota (LcS) - Yakult**, per favorire l'equilibrio del microbiota intestinale, limitando alimenti ad alto meteorismo.

Dopo 40 giorni, Aldo ha **recuperato 2 kg, migliorato** la frequenza e consistenza delle **evacuazioni**, ridotto il meteorismo e mostrato una parziale **riduzione di sintomi da reflusso**. L'introduzione di uno stile di vita attivo, brevi passeggiate e un migliore rapporto con il cibo hanno migliorato la qualità di vita e l'autonomia del paziente.

ANAMNESI ALIMENTARE

Nessun percorso nutrizionale precedente

Abitudini alimentari:



COLAZIONE

molto limitata, tè con miele e limone, accompagnato da 2-3 biscotti secchi



PASTI

sostanzialmente regolari, per lo più consumati a casa



PRANZO

sempre una piccola porzione di pasta, per lo più condita con legumi, raramente pomodoro; quasi ogni giorno piccola porzione di insalata con poca carne e mezza michetta. Frutta a fine pasto, sempre porzioni molto piccole (mezza mela, una prugna, ...)



CENA

spesso formaggio fresco o affettato con poca verdura, un quarto di michetta, un frutto piccolo



CONDIMENTI

in generale condimenti molto scarsi



SPUNTINI

caffè macchiato a metà mattina, eventualmente con mezza brioche; nulla al pomeriggio



CIBI POCO CONSUMATI

mangia poco pesce per abitudine, nonostante sia gradito. Poche uova per digestione laboriosa



ASSUNZIONE LIQUIDI

si idrata con circa 1.5 L/die acqua, no alcolici, un caffè al giorno



ANAMNESI MOTORIA/FUMO/ALCOL/SONNO

- Quasi totale inattività fisica per importante astenia
- Mai fumo
- No alcolici
- Sonno ridotto per dolore alla schiena

DIAGNOSI CLINICHE/ESAMI

- **Fibrosi polmonare** trattata con pirfenidone fino a gennaio 2024, farmaco anoressizzante
- **RCU** trattata con mesalazina e cortisone dal 2022
- Importante **ernia iatale condizionante dispepsia** e **RGE** in terapia con inibitori di pompa protonica ad alto dosaggio e alginati
- **Osteoporosi grave** con crolli vertebrali condizionanti importante dolore in terapia con tapentadolo, altamente induttore di stipsi per riduzione della peristalsi (denosumab + colecalciferolo + calcio per osteoporosi)
- **Sarcopenia**
- Storia di **stipsi** precedente alla diagnosi di RCU, trattata per lungo tempo con supposte di glicerina
- Importante presenza di **meteorismo intestinale**
- **Esami ematici** (antecedenti di 1 mese alla visita): **nella norma** per emocromo, funzionalità epatica e renale, profilo lipidico e marziale, VES e PCR. Calprotectina fecale 583 µg/g



INTERVENTO NUTRIZIONALE

La **strategia nutrizionale** è stata pianificata sulla base dei **seguenti obiettivi**:

- aumento progressivo della frequenza di evacuazione (passaggio da 2 a 4-5 volte a settimana)
- miglioramento progressivo della consistenza delle feci (da tipo 1 a tipo 3-4 della scala Bristol)
- miglioramento della sintomatologia da RGE e meteorismo
- aumento progressivo del peso e miglioramento dell'astenia

L'**intervento nutrizionale** è stato così composto:

- indicazioni nutrizionali qualitative per la composizione di pasti equilibrati
- indicazione di quantità minime da raggiungere per carboidrati (pane e pasta) e proteine (secondi piatti) in ogni pasto
- aumento delle dosi di olio extravergine per incrementare la quota calorica e introduzione di piccoli spuntini
- indicazioni specifiche per la scelta o esclusione/

riduzione di alimenti in relazione alla presenza di RGE e meteorismo

- introduzione di un supplemento nutrizionale orale di circa 300 kcal e 18-20g proteine da frazionare nella giornata
- introduzione di una bottiglietta di **Yakult Original** al giorno
- integrazione con enzimi vegetali da assumere prima dei pasti

Più nel dettaglio, **Yakult Original** è la bevanda di latte scremato fermentato che contiene in ogni bottiglietta (65 ml) 20 miliardi di esclusivi probiotici ***Lactocaseibacillus paracasei* Shirota (LcS)**, che favoriscono l'equilibrio del microbiota intestinale, caratterizzata da un delicato gusto di agrumi e vaniglia.

Al **primo controllo**, il paziente ha mostrato un'ottima adesione alle indicazioni qualitative e buona adesione a quelle quantitative, con una tolleranza positiva e utilizzo costante del supplemento nutrizionale orale e di **Yakult Original**.

Essendo un alimento, il prodotto risulta **ben tollerato dal paziente** e non viene percepito come un'ulteriore terapia farmacologica, aspetto particolarmente importante per chi è già sottoposto a molteplici trattamenti; inoltre, il suo **formato ridotto** lo rende particolarmente adatto soprattutto per questa tipologia di pazienti, abituati a consumare porzioni di dimensioni contenute.

Il **gusto, piacevole** e molto apprezzato, rappresenta un ulteriore valore aggiunto.

Durante il **follow-up**, si è concordato di aumentare la variabilità degli alimenti, mantenendo le quantità attuali, tenendo in considerazione il meteorismo e il RGE; si mantiene **Yakult Original**, molto gradito al paziente, e l'uso del supplemento nutrizionale orale. Si sospende l'uso di enzimi vegetali.

Il paziente riferisce, complessivamente, un **miglioramento dei sintomi** presentati durante la prima visita. Segnala anche una **riduzione dell'astenia** iniziale, che gli ha consentito di fare brevi passeggiate. In generale, sembra aver acquisito **maggiore tranquillità nell'affrontare i pasti**.





RISULTATI E DISCUSSIONE

Dopo 40 giorni, la strategia nutrizionale applicata ha portato al raggiungimento dei seguenti risultati:

- **ottimo recupero di peso:** 2 kg in 40 giorni
- **beneficio** già evidente su **meteorismo e alvo**, con aumento della frequenza di evacuazione da 2 a 3-4 volte a settimana, con feci più morbide (Scala di Bristol: 3)
- **parziale miglioramento di RGE** per cui si rimanda al MMG per adeguamento della terapia con alginati
- nuovo riscontro di **calprotectina fecale** a **302 µg/g** a parità di terapia e dopo 40 gg di assunzione di Yakult Original

Questo caso evidenzia l'importanza di un approccio mirato nei pazienti complessi e politrattati, la cui presenza è sempre più comune nella pratica clinica quotidiana.

In questa tipologia di pazienti, i disturbi intestinali spesso derivano non solo dalle comorbidità, ma anche da abitudini alimentari inappropriate.

Un intervento volto a **riequilibrare l'alimentazione**, supportato da indicazioni adeguate al quadro clinico e dall'**uso di specifici integratori e alimenti probiotici**, consente di **alleviare o risolvere disturbi** che influiscono negativamente sulla qualità della vita, favorendo un maggiore benessere generale.

Inoltre, promuovere strategie quotidiane di gestione della salute basate su **interventi non farmacologici**, tra cui l'**uso di probiotici e modifiche dello stile di vita**, aiuta il paziente a sviluppare una maggiore consapevolezza del proprio ruolo attivo. Questo approccio incoraggia una visione più positiva e proattiva dell'invecchiamento, rompendo la passività spesso associata alla presenza di numerose patologie croniche.

PROSPETTIVA DEL PAZIENTE

Il paziente, fin dall'inizio, ha dimostrato una forte motivazione e un'ottima predisposizione a seguire il piano nutrizionale, riportando benefici in tempi relativamente brevi.

Sono state omesse tutte le informazioni che avrebbero potuto rendere identificabile il paziente.



- **Recuperati
2 kg
in 40 giorni**



- **Evacuazione
3-4 volte
la settimana**



- **Parziale
miglioramento
di RGE**



- **Calprotectina
fecale
a 302 µg/g**

MANTENIMENTO DELLO STATO DI BENESSERE IN CAMPIONESSA DI ATLETICA LEGGERA



Caso clinico raccolto dalla

Dott.ssa Erminia Ebner

Biologa Nutrizionista
con consolidata esperienza
in ambito sportivo, Roma

Nata a Roma in primavera, come la Vignarola, uno dei suoi piatti tipici preferiti. Si occupa di dietetica applicata all'esercizio fisico e della preparazione nutrizionale di sportivi di ogni livello, promuovendo stili di vita sani e attivi. Ama la musica rock e la magia dei concerti dal vivo. Adora viaggiare e ha un luogo del cuore: Praia a Mare, sulla Riviera dei Cedri in Calabria. Le sue due passioni più grandi sono il nipote Vincenzo e l'A.S. Roma.

LA PAZIENTE



Sofia
25 anni
atleta



Motivazione del consulto

- Recupero post infortunio
- Mantenimento della salute intestinale
- Gonfiore addominale e stipsi



Valori antropometrici

- Kg 63,6
- h 178 cm
- IMC 20
- Circonferenze lato destro (dominante):
polso 14,9 cm
braccio 24,2 cm
mediana coscia 47,4 cm
circonferenza vita 61,6 cm

IN BREVE

Sofia, giovane atleta di 25 anni, campionessa di mezzofondo a livello nazionale, richiede un consulto nutrizionale per il recupero fisico post-infortunio.

La paziente ha un **alto volume di allenamento (21 ore/settimana)**, vive lontana dalla famiglia, e ha affrontato **in passato un disturbo della nutrizione e dell'alimentazione (DNA)**, originato da pressioni e critiche sull'aspetto fisico ricevute in età precoce.

Nonostante un **lungo percorso psicoterapeutico**, teme di ricadere in comportamenti alimentari scorretti, specialmente nella fase delicata di recupero fisico in cui si trova.

Le sue abitudini alimentari includono un **consumo limitato di cereali e legumi**, un'elevata assunzione di carne trasformata e alimenti confezionati ricchi in proteine, e un **apporto idrico non sempre adeguato**. La valutazione antropometrica è nella norma (IMC 20), con buoni parametri clinici generali.

L'intervento nutrizionale si focalizza sull'**adeguamento dell'apporto di macronutrienti in base all'intensità degli allenamenti**, migliorando la varietà alimentare, la qualità delle proteine e l'idratazione. Sono state fornite indicazioni pratiche per **spuntini pre, intra e post-allenamento** e un piano per raggiungere un **peso desiderabile di 62 kg**, associato a un **miglioramento della composizione corporea**.

A due mesi dall'inizio del percorso, la paziente manifesta alterazione dell'alvo con **stipsi e gonfiore addominale**. Al piano nutrizionale, viene quindi aggiunto il consumo quotidiano di un latte fermentato con l'esclusivo ceppo probiotico ***Lactocaseibacillus paracasei* Shirota (LcS) - Yakult**, per favorire l'equilibrio del microbiota intestinale.

Il percorso di Sofia è in divenire, con l'obiettivo di **riprendere la preparazione** per qualificarsi ai prossimi giochi olimpici.



DIAGNOSI CLINICHE/ESAMI

- Ha sofferto già in età evolutiva di un **disturbo della nutrizione e dell'alimentazione (DNA)**, iniziato probabilmente subito dopo il primo consulto nutrizionale a 9 anni, richiesto dall'allenatore che la umiliava con continue e inopportune osservazioni sul suo peso
- **Esami ematici:** nulla di rilevante nei più recenti accertamenti clinici

ANAMNESI MOTORIA/FUMO/ALCOL/SONNO

- Programma di allenamento: 6 giorni a settimana con doppia seduta a giorni alterni per complessive 21 ore settimanali. Sta riaumentando gradualmente l'intensità di lavoro
- Mai fumo
- No alcolici
- Buona qualità del sonno

ANAMNESI ALIMENTARE

Lungo percorso di psicoterapia per disturbo della nutrizione e dell'alimentazione (DNA) che le ha permesso di recuperare un buon rapporto con il cibo. Segue consulenza con psicoterapeuta disponibile a collaborare durante l'attuale percorso

Abitudini alimentari:



COLAZIONE

molto presto (ore 6) sempre a casa



PASTI

consuma i pasti principali (pranzo e cena) alla mensa, sita vicino al campo principale in cui si allena



ASSUNZIONE

difficilmente riesce a bere e mangiare prima e durante gli allenamenti



FRUTTA/VERDURA

consuma una porzione di frutta e almeno una di verdura ad ogni pasto



CIBI POCO CONSUMATI

assume pochissimi legumi e poco pesce



CIBI CONSUMATI

consuma quotidianamente porzioni abbondanti di carne trasformata e conservata (affettati) soprattutto dopo gli allenamenti. Durante il periodo di infortunio, ha aumentato il consumo di alimenti proteici (compresi alimenti confezionati "ricchi in proteine") e ridotto di molto l'introito di cereali e derivati per timore di perdere muscolo e aumentare di peso corporeo in questa fase



ASSUNZIONE LIQUIDI

si idrata con circa 1.5 L/die acqua, no alcolici, un caffè al giorno

INTERVENTO NUTRIZIONALE

La **strategia nutrizionale** è stata pianificata sulla base dei **seguenti obiettivi**:

- copertura dei fabbisogni energetici e nutrizionali
- miglioramento della composizione corporea (recupero di un buono stato di idratazione, recupero muscolare arto infortunato)



L'**intervento nutrizionale** è stato così composto:

- adeguata copertura dei fabbisogni nutrizionali in considerazione del progressivo aumento del volume di allenamento:
 - i giorni con singolo allenamento sono stati così strutturati: proteine 1,3 g/kg; lipidi 1,1 g/kg; carboidrati 5 g/kg
 - i giorni con doppio allenamento sono stati così strutturati: proteine 1,5 g/kg; lipidi 1,1 g/kg; carboidrati 6,5 g/kg
- inserimento di un piano di idratazione personalizzato in base alle specifiche esigenze e agli orari degli allenamenti
- definizione di esempi pratici di spuntini da consumare prima, durante e dopo gli allenamenti, modulabili nelle quantità e di facile trasporto (es. frutta essiccata zuccherina, miele, gelatine e barrette 100% frutta, bevanda idrosalina fatta in casa).

Al **primo controllo**, dopo due mesi, la paziente riesce a seguire senza difficoltà tutte le indicazioni ricevute. Tuttavia, dall'inizio del percorso, riscontra alterazione dell'alvo con stipsi e gonfiore addominale. Si inserisce, pertanto, una bottiglietta di **Yakult, versione Yakult Balance**, la mattina prima di colazione, per favorire l'equilibrio del microbiota intestinale.

Questo prodotto, in quanto alimento dal gusto fresco e gradevole, si distingue per la semplicità con cui può essere consumato e inserito nella routine quotidiana, senza richiedere alcun impegno aggiuntivo da parte dell'atleta.

Più nel dettaglio, **Yakult Balance** è la bevanda di latte scremato fermentato che **contiene in ogni bottiglietta (65 ml) 20 miliardi di esclusivi probiotici *Lacticaseibacillus paracasei* Shirota (LcS)**, che favoriscono l'equilibrio del microbiota intestinale. È ricco in vitamina D, che contribuisce al mantenimento della salute di ossa e muscoli e al buon funzionamento del sistema immunitario, con un ridotto contenuto di zuccheri.

Nei successivi controlli si riscontra un **netto miglioramento dello stato di idratazione e un recupero graduale della condizione fisica**. Anche la **condizione di disagio intestinale è in miglioramento**: il gonfiore addominale è diminuito e la frequenza di evacuazione è aumentata.



RISULTATI E DISCUSSIONE

- La paziente ha mostrato un **graduale recupero della condizione fisica**, necessaria per riprendere il programma di gare con l'**obiettivo di qualificarsi ai tornei** che permettono di ottenere il pass olimpico

Questo caso evidenzia l'**importanza di un approccio strategico per gli atleti di alto livello**, spesso esposti al rischio di comportamenti alimentari scorretti. Fondamentale la **collaborazione tra allenatore, staff medico e team psicoterapeutico** con l'obiettivo comune di migliorare e mantenere la salute dell'atleta a lungo termine.

Tra gli elementi centrali da tenere in considerazione c'è la **salute intestinale**, essenziale per il benessere generale e le prestazioni sportive. L'intestino degli atleti risente dell'allenamento intenso, dello **stress psicologico** e di **diete poco equilibrate**, caratterizzate da **eccesso di proteine**, scarsa varietà e **ridotto apporto di carboidrati**, causando **disbiosi, gonfiore e stipsi**.

Un approccio nutrizionale efficace include una **dieta mediterranea ricca di fibre, verdure e alimenti fermentati**, abbinata a un'**idratazione ottimale** e alla **gestione dello stress**, per supportare il microbiota intestinale e garantire la salute dell'atleta.

PROSPETTIVA DELLA PAZIENTE

La paziente riferisce di aver sviluppato una **maggiore consapevolezza nella gestione dei momenti difficili della sua carriera sportiva**, dimostrando la capacità di preservare la propria salute.

Ha consolidato un **rapporto equilibrato con l'alimentazione**, evitando condotte che in passato avevano compromesso il suo benessere.

Sono state omesse tutte le informazioni che avrebbero potuto rendere identificabile la paziente.



- **Graduale recupero della condizione fisica**



- **Buona salute intestinale, essenziale per il benessere generale**

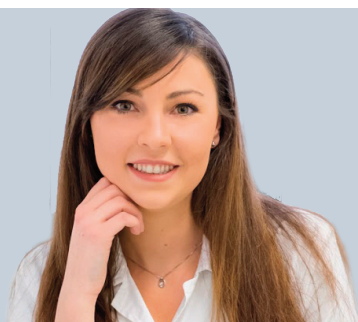


- **Miglioramento dello stato di idratazione**



- **Migliore gestione dello stress**

SINTOMI GASTROINTESTINALI IN PREADOLESCENTE CON GASTROSCHISI E AGANGLIA COLICA



Caso clinico raccolto dalla

Dott.ssa
Vanessa Lomazzi

Biologa Nutrizionista,
Legnano (MI)

Si descrive come curiosa e determinata, appassionata di viaggi. Ha viaggiato zaino in spalla in Oriente, imparando indipendenza e adattamento. Il pianoforte, la danza classica e il nuoto agonistico le hanno trasmesso disciplina e resilienza. È moglie, mamma e direttrice del Centro Igea Salute e Prevenzione di Legnano. Laureata in Biologia Sanitaria e Biologia Applicata alla Ricerca Biomedica, con un Master in Nutrizione Clinica e Preventiva, è biologa nutrizionista e Coordinatore del Comitato Tecnico-Scientifico di Nutrizione dell'Ordine dei Biologi della Lombardia.

IL PAZIENTE



Luca

12 anni
studente



Motivazione del consulto

- Sintomi gastrointestinali aspecifici, esiti di gastroschisi e aganglia colica che comportano un alterato transito intestinale e un quadro di incontinenza fecale
- Crescita ridotta e selettività alimentare
- Significativa inappetenza



Valori antropometrici

- Kg 30,8
- h 141 cm
- IMC 15,4 (sottopeso)
- Circonferenza vita 54 cm

IN BREVE

Luca, 12 anni, si presenta per una consulenza nutrizionale a causa di **sintomi gastrointestinali aspecifici, crescita ridotta e selettività alimentare**, in un quadro clinico complesso associato a **gastroschisi e aganglia colica**. Tali condizioni, che comportano alterato transito intestinale e incontinenza fecale, limitano la sua assunzione alimentare, soprattutto in contesti sociali, e influenzano negativamente il suo benessere psicologico.

Le sue abitudini alimentari includono una **dieta monotona e non equilibrata**, con assunzione calorica molto ridotta e preferenza per pochi alimenti specifici. È **sottopeso (IMC 15,4)** e presenta una **continua sensazione di stanchezza** accompagnata a un sonno non ristoratore.

Il **piano nutrizionale**, strutturato su **2500 kcal giornaliere**, con una ripartizione equilibrata di macro e micronutrienti, è mirato a **ridurre i sintomi gastrointestinali, incrementare il peso e l'altezza**.

Si enfatizza l'importanza della varietà alimentare, **introducendo gradualmente alimenti accettati dal paziente** e un **latte fermentato** con l'esclusivo ceppo probiotico ***Lactocasei-bacillus paracasei Shirota (LcS) - Yakult***, apprezzato per il formato e il gusto, per **favorire l'equilibrio del microbiota intestinale**.

Nonostante una compliance inizialmente bassa, il paziente ha progressivamente **migliorato l'aderenza**, supportato anche da un **percorso psicologico**.

Dopo 4 mesi, ha registrato un **aumento di peso** (+1,2 kg) e altezza (+2 cm), con significativa **riduzione dei disturbi gastrointestinali** e dell'**incontinenza**.

Questo caso evidenzia l'importanza di un approccio nutrizionale integrato – specialmente in casi clinici complessi come questo – che affronti anche le barriere psicologiche e promuova un rapporto equilibrato con il cibo.



ANAMNESI ALIMENTARE

Nessun percorso nutrizionale precedente

Abitudini alimentari:



COLAZIONE

non fa colazione



PRANZO

a pranzo se è a scuola non mangia quasi nulla, se è a casa mangia solo lasagna o toast



SPUNTINI

non fa spuntini



CENA

a cena mangia solo feta oppure salsiccia oppure burger di prosciutto



CIBI CONSUMATI

durante la giornata riferisce di assumere occasionalmente junk food



ASSUNZIONE LIQUIDI

beve bevande zuccherate

DIAGNOSI CLINICHE/ESAMI

- Paziente nato **premature**
- Con problematiche significative fin dalla nascita, tra cui **gastroschisi** e **aganglia colica**, che hanno richiesto numerosi interventi chirurgici
- Tali condizioni hanno determinato un'importante **compromissione della funzionalità intestinale** e un quadro clinico complesso

ANAMNESI MOTORIA/FUMO/ALCOL/SONNO

- Non pratica attività motoria
- Mai fumo
- No alcolici
- Fatica a prendere sonno e ha frequente sensazione di stanchezza e riposo non ristoratore



INTERVENTO NUTRIZIONALE

La **strategia nutrizionale** è stata pianificata sulla base dei **seguenti obiettivi**:

- riduzione dei disturbi gastrointestinali e dell'incontinenza fecale
- incremento ponderale (obiettivo a 8 mesi: 37 kg, IMC 18,5 normopeso)
- incremento staturale (obiettivo a 8 mesi: + 6 cm)

L'**intervento nutrizionale** è stato così composto:

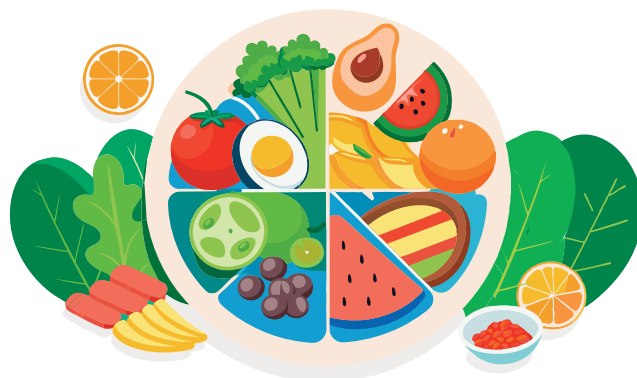
- **piano alimentare di 2500 kcal** al giorno calcolato sulla base dei LARN con apporto di carboidrati 55%, grassi 25%, proteine 0,85 g per kg, fibre 12 g/1000 kcal
- **apporto calorico ripartito durante la giornata**: colazione 15-20%, pranzo 35-40%, cena 30-35%, spuntini (mattina e pomeriggio) 5-10% ciascuno.
- **colazione**: il paziente accetta di inserire dei biscotti e limitare a una volta a settimana eventuali prodotti confezionati. Accetta in modo positivo l'inserimento di una bottiglietta di **Yakult Balance** o **Yakult Plus**

Più nel dettaglio, **Yakult Balance** è la bevanda di latte scremato fermentato che contiene in ogni bottiglietta (65 ml) 20 miliardi di esclusivi probiotici ***Lactobacillus paracasei Shirota (LcS)***, che favoriscono l'equilibrio del microbiota intestinale. È ricco in **vitamina D**, che contribuisce al mantenimento della salute di ossa e muscoli e al buon funzionamento del sistema immunitario, con un ridotto contenuto di zuccheri.

Yakult Plus è la bevanda di latte scremato fermentato che contiene in ogni bottiglietta (65 ml) 20 miliardi di esclusivi probiotici ***Lactobacillus paracasei Shirota (LcS)***, che favoriscono l'equilibrio del microbiota intestinale. Ricco in **vitamina C**, che contribuisce al buon funzionamento del sistema immunitario e alla riduzione del senso di stanchezza e di affaticamento, fonte

di fibre e con un ridotto contenuto di zuccheri.

- **spuntino di metà mattina**: in base ai gusti del paziente e alla sua predisposizione, si conviene di inserire un panino con prosciutto cotto e formaggio spalmabile con succo di frutta
- **pranzo e cena**: si decide di alternare ai pochi alimenti che il paziente assume normalmente anche alcuni piatti completi (ad esempio pasta + secondo piatto + verdure) nonostante la forte selettività alimentare
- **merenda pomeridiana**: yogurt alla frutta o yogurt greco
- accetta di assumere **durante la giornata** 20-30 gr di formaggio grana
- in generale, si raccomanda la **massima varietà di scelta** all'interno di ogni categoria alimentare, con **particolare attenzione** a quella della **frutta** e della **verdura**. Si consiglia di provare a consumare ortaggi diversi in ogni giorno della settimana.



Nei primi mesi, il paziente mostra una compliance estremamente ridotta nel consumare le porzioni alimentari adeguate e nell'introdurre nuovi alimenti, limitandosi spesso agli alimenti abituali. Tuttavia, dimostra fin dall'inizio una **maggiore apertura nell'accettare i biscotti** a colazione e **Yakult**, per il quale, talvolta e di sua iniziativa, **assume due bottigliette al giorno**.

L'introduzione di **Yakult** a colazione si allinea alle esigenze del paziente, che lo **apprezza** per il suo **gusto particolarmente gradevole**. Inoltre, il prodotto non viene vissuto dal giovane paziente come un intervento farmacologico, ma come un **momento piacevole e gustoso**. Questi aspetti hanno favorito una buona compliance fin da subito, rappresentando un primo passo verso un rapporto più equilibrato e sostenibile con il cibo.

Dopo un mese, la compliance generale rimane limitata, eccezion fatta per la colazione, a causa del persistente **timore di sviluppare sintomi gastrointestinali o incontinenza fecale**, sebbene non vi siano evidenze cliniche che supportino tali paure, ma i sintomi siano riconducibili a una dieta non equilibrata e a una condizione di disbiosi.

Durante il **follow-up**, il paziente accetta di intraprendere un **percorso psicologico**, che contribuisce significativamente al miglioramento della compliance nel tempo. Questo progresso avviene senza necessità di modifiche sostanziali al piano dietetico iniziale. Luca dimostra una **crescente fiducia nel percorso nutrizionale** e manifesta il desiderio di **mantenere Yakult a colazione**, sottolineandone i benefici percepiti.

+1,2



• **Aumento del peso in 4 mesi**



• **Aumento dell'altezza in 4 mesi**



• **Diminuzione disturbi gastrointestinali e incontinenza fecale**

RISULTATI E DISCUSSIONE

Dopo 4 mesi, la strategia nutrizionale applicata ha portato al raggiungimento dei seguenti risultati:

- **aumento del peso:** +1,2 kg
- **aumento dell'altezza:** +2 cm
- **diminuzione** significativa dei **disturbi gastrointestinali** e dell'**incontinenza fecale**

Questo caso evidenzia la **complessità nell'affrontare disturbi intestinali** che non derivano unicamente dal quadro clinico pregresso, ma **sono fortemente influenzati da componenti psicologiche e comportamentali**. Le scelte alimentari di questo paziente sono condizionate dal timore di sintomi gastrointestinali, non supportati però da evidenze cliniche, e dal disagio legato alla sua percezione di sé, ostacolando l'efficacia del piano nutrizionale.

PROSPETTIVA DEL PAZIENTE

Nei primi mesi, nonostante la compliance inizialmente limitata, il paziente ha incominciato a percepire i **benefici di un'alimentazione bilanciata introdotta gradualmente**. Questo progresso è stato accompagnato da una **crescente consapevolezza** del ruolo fondamentale che una dieta equilibrata riveste nel supportare la salute e il benessere generale.

Sono state omesse tutte le informazioni che avrebbero potuto rendere identificabile il paziente.

GONFIORE ADDOMINALE E STIPSI IN DONNA IN GRAVIDANZA



Caso clinico raccolto dalla

Dott.ssa
Giulia Privitera

Dietista clinica, Milano

Dietista clinica con una consolidata esperienza in nutrizione ospedaliera maturata dal 2010. Dal 2018 fa parte del Team di ostetricia della Clinica Mangiagalli presso il Policlinico di Milano, dove approfondisce le sue competenze in salute femminile, occupandosi di gravidanza, menopausa, endometriosi, disturbi metabolici, obesità e sovrappeso. Estroversa e con uno spiccato spirito d'iniziativa, ama il lavoro di squadra e ha contribuito ad alcuni progetti umanitari in Portogallo, Perù, Ghana e Zambia.

LA PAZIENTE



Anna
35 anni
graphic designer



Motivazione del consulto

- Gravida alla 29^a settimana, seconda gravidanza
- Persistente senso di gonfiore addominale
- Stitichezza, acuitasi nell'ultimo mese
- Diabete gestazionale



Valori antropometrici

- Kg 77
- h 1,67 cm
- IMC 28 (sovrappeso)

IN BREVE

Anna, 35 anni, graphic designer alla 29^a settimana di gravidanza, si rivolge per una consulenza nutrizionale a causa di **stitichezza**, **senso di gonfiore** e una recente diagnosi di **diabete gestazionale**.

La sua dieta è caratterizzata da un **eccesso di zuccheri e grassi saturi**, scarsa assunzione di fibre e acqua, e uno **stile di vita sedentario**. Anna ha un **IMC di 28** (sovrappeso) con un livello di grasso corporeo del 35%.

L'intervento nutrizionale ha previsto un piano di 1800 kcal giornaliere, con un **aumento di fibre, acqua e cibi integrali**, e una riduzione di zuccheri e snack dolci. Sono stati introdotti spuntini più salutari e un latte fermentato con l'esclusivo ceppo probiotico ***Lactocaseibacillus paracasei Shirota (LcS) - Yakult***, per favorire l'equilibrio del microbiota intestinale. Anna è stata incoraggiata a camminare brevi tratti durante il giorno per **incrementare l'attività fisica**.

Nonostante iniziali difficoltà, la paziente ha mostrato un **miglioramento progressivo della compliance**, iniziando a **rispettare le indicazioni alimentari e idratandosi maggiormente**. Il disagio intestinale è diminuito, con un miglioramento della stitichezza (da 2 a 4-5 evacuazioni settimanali); la sua percentuale di grasso corporeo è scesa del 2% e il suo peso è salito a 80,5 kg, rientrando nei range consigliati secondo i criteri dell'Institute of Medicine (IOM). Il caso mostra quanto sia importante un approccio che unisca educazione alimentare e cura del microbiota materno, per migliorare la salute della madre e del nascituro.

ANAMNESI ALIMENTARE

Nessun percorso nutrizionale precedente

Abitudini alimentari:



COLAZIONE

cappuccino zuccherato o una bevanda a base di caffè con latte intero. Cornetto semplice o ripieno di crema, cioccolato o marmellata. A volte, una fetta di pane bianco con marmellata. Bevanda dolce come un succo di frutta confezionato o una bibita



SPUNTINO DI METÀ MATTINA

spesso assente, ma in alcune giornate consuma uno yogurt zuccherato o una merendina confezionata



PRANZO

spesso una porzione di pasta, difficilmente accompagnata da un secondo piatto; quasi ogni giorno piccola porzione di insalata con poca carne e mezza michetta. Frutta a fine pasto, sempre porzioni molto piccole (mezza mela, una prugna, ...)



SPUNTINO POMERIDIANO

biscotti o uno snack dolce, come una barretta al cioccolato. A volte accompagna lo spuntino con un tè zuccherato o un'altra bevanda dolce



CENA

preferisce un secondo piatto di carne (ad esempio una cotoletta o una bistecca) o un piatto a base di uova, come una frittata. Verdure poco presenti, raramente insalata. Talvolta include del pane o un piatto di patatine



DOPO CENA

le capita di fare un ultimo spuntino con uno yogurt alla frutta o un pezzo di cioccolato, per soddisfare la voglia di qualcosa di dolce prima di dormire



ASSUNZIONE LIQUIDI

tende a bere poca acqua, preferendo succhi di frutta confezionati e bevande zuccherate



CIBI CONSUMATI

in generale, preferisce piatti già pronti o da asporto per comodità, che contengono alti livelli di grassi saturi. I pasti fritti e il fast food sono presenti settimanalmente nella sua dieta

ANAMNESI MOTORIA/FUMO/ALCOL/SONNO

- Lavoro che la obbliga a **stare seduta per molte ore** durante la giornata. Quando va in ufficio si sposta coi mezzi e **cammina** per alcuni tratti (circa **30 minuti** totali al giorno). Quando lavora in smart working è completamente sedentaria.
- Nel fine settimana fa saltuariamente camminate in montagna
- Mai fumo
- No alcolici
- Frequenti risvegli notturni



DIAGNOSI CLINICHE/ESAMI

- **Diabete gestazionale**, curva da carico orale di glucosio (OGTT) positiva
- Familiarità per **diabete mellito di tipo 2**
- **Anemia sideropenica** in trattamento con integratore di ferro
- **Composizione corporea**: quantità di acqua totale 40 L, percentuale di grasso corporeo 35%, livello di grasso viscerale 13%



INTERVENTO NUTRIZIONALE

La **strategia nutrizionale** è stata pianificata sulla base dei **seguenti obiettivi**:

- aumento progressivo della frequenza di evacuazione (passaggio da 2 a 4-5 volte a settimana)
- miglioramento progressivo della consistenza delle feci (da tipo 1 a tipo 3-4 della scala Bristol)
- monitoraggio dell'incremento ponderale, affinché rientri nei range auspicabili per la sua età gestazionale, secondo i criteri dell'Institute of Medicine (IOM)

L'**intervento nutrizionale** è stato così composto:

- **1800 kcal medie giornaliere**, finalizzato al controllo del peso e delle glicemie; distribuzione dei macronutrienti in linea con i LARN (lipidi 33%; carboidrati 48%; proteine 19%)
- consigli per il trattamento della stipsi, come aumentare il consumo di fibra, acqua e movimento
- **colazione**: tè o caffè senza zucchero, se graditi, con una tazza di latte parzialmente scremato, o uno yogurt bianco. A seguire cereali integrali, o fette biscottate integrali, o pane integrale/di segale con una porzione di frutta secca. Questo è il momento ideale della giornata che, in accordo con la paziente, viene scelto per l'inserimento di una bottiglietta di **Yakult Balance** o **Yakult Plus**

Più nel dettaglio, **Yakult Balance** è la bevanda di latte scremato fermentato che contiene in ogni bottiglietta (65 ml) **20 miliardi di esclusivi probiotici *Lactobacillus paracasei* Shirota (LcS)**, che favoriscono l'equilibrio del microbiota intestinale. È ricco in **vitamina D**, che contribuisce al mantenimento della salute di ossa e muscoli e al buon funzionamento del sistema immunitario, con un ridotto contenuto di zuccheri.

Yakult Plus è la bevanda di latte scremato fermentato che contiene in ogni bottiglietta (65 ml) **20 miliardi di esclusivi probiotici *Lactobacillus paracasei* Shirota (LcS)**, che favoriscono l'equilibrio del microbiota intestinale. Ricco in **vitamina C**, che contribuisce al buon funzionamento del sistema immunitario e alla riduzione del senso di stanchezza e di affaticamento, fonte

di fibre e con un ridotto contenuto di zuccheri

- **spuntino a metà mattina**: frutta secca
- **pranzo e cena**: una porzione di carboidrati integrali (pane integrale, pasta integrale, pasta di grano saraceno, riso venere, riso rosso ecc.) con una fonte proteica, rispettando le frequenze settimanali, abbondante verdura e un frutto
- nell'arco della giornata, utilizzare come condimento **olio EVO**, dosandolo con l'aiuto di un cucchiaino, data la sua elevata densità energetica
- si conviene di **aumentare l'introito di acqua**, anche tramite tè caldo deidratazione o una tisana dopo cena
- si raccomanda di sostituire il pane e la pasta raffinati con **versioni integrali** e di ridurre i dolci e i carboidrati semplici, sostituendo gli snack zuccherati con **frutta secca o yogurt bianco**
- si consiglia la **massima varietà di scelta** all'interno di ogni categoria alimentare, con particolare attenzione a quella della frutta e della verdura. Si suggerisce di evitare il consumo di frutta ad alto indice glicemico (banane, fichi, cachi, uva ecc.)

Dopo la visita nutrizionale iniziale, la paziente ha mostrato **iniziale scetticismo** verso le modifiche dietetiche e l'introduzione dell'attività fisica. Tuttavia, il disagio crescente legato alla stipsi e la consapevolezza dei rischi associati al diabete gestazionale l'hanno motivata a **impegnarsi nel seguire le raccomandazioni**.

In particolare, durante le visite di **follow-up**, tenutesi ogni 4 settimane, si sono registrati progressi signifi-

ficativi, poiché la paziente ha gradualmente introdotto verdure a pranzo e cena, sostituendo pane e pasta bianchi con versioni integrali, e ha raggiunto un consumo di 2 litri d'acqua al giorno. Gli snack dolci sono stati sostituiti con alternative più sane. Anche il livello di attività fisica è stato incrementato: Anna ha iniziato a fare brevi camminate durante la pausa pranzo o la sera, migliorando il suo stile di vita.

Il **percorso nutrizionale** di Anna è proseguito **con costanza**, mostrando un miglioramento progressivo della compliance senza necessità di modifiche

al piano iniziale. Una modifica personale che ha contribuito al suo comfort è stata lo spostamento dell'**assunzione del probiotico Yakult al rientro dal lavoro**, utilizzandolo come piacevole nota di gusto a fine giornata lavorativa.

Essendo un alimento privo di controindicazioni, è una **scelta particolarmente adatta per una donna in gravidanza**. Inoltre, il suo gusto unico e piacevole, unito alla possibilità di consumarlo in qualsiasi momento della giornata senza restrizioni, contribuisce a garantire un'elevata compliance.

80,5. Alla **33^a**
settimana
di gestazione



• **Grasso viscerale invariato, grasso corporeo -33%**



• **Evacuazione 3-4 volte la settimana**

RISULTATI E DISCUSSIONE

La strategia nutrizionale applicata ha portato al **raggiungimento dei seguenti risultati**:

- alla **33^a settimana di gestazione**, il **peso** è salito a **80,5 kg**, rientrando perfettamente nei range consigliati per la sua epoca gestazionale
- il **grasso viscerale è rimasto stabile**, mentre il grasso corporeo è sceso al 33%
- nel primo mese, **miglioramento della stipsi** a livello di consistenza delle feci
- dal secondo mese, **incremento della frequenza di evacuazione da 2 a 3-4 volte** a settimana e miglioramento della sensazione di svuotamento completo

Questo caso sottolinea come i disturbi intestinali spesso derivino non solo da condizioni fisiologiche o patologiche, ma da una **limitata consapevolezza dei fattori quotidiani che influenzano il benessere**. È pertanto cruciale educare il paziente su come gestire le proprie abitudini alimentari anche in contesti sfidanti – la gravidanza ne è un esempio – offrendo strumenti pratici per integrare un efficace piano nutrizionale nella routine quotidiana.

Un ulteriore aspetto da considerare è il **mantenimento dell'equilibrio intestinale** della madre come fattore essenziale **per la salute del nascituro**: un microbiota materno in equilibrio influisce direttamente non solo sullo sviluppo del sistema immunitario e metabolico del bambino, ma può avere anche un ruolo nella **riduzione del rischio di complicazioni** come diabete gestazionale e preeclampsia.

In questo contesto, l'**inserimento** nella routine quotidiana di **latte fermentati probiotici** può essere un'**ottima strategia**.

PROSPETTIVA DELLA PAZIENTE

La paziente ha tratto significativo giovamento dal piano nutrizionale, acquisendo una **maggiore consapevolezza sull'importanza della qualità dei nutrienti e dei benefici di un'attività fisica regolare**. Questo cambiamento non solo ha migliorato il suo stato di salute, ma l'ha anche resa più consapevole del ruolo cruciale che queste abitudini giocano nel garantire il benessere del nascituro.

Sono state omesse tutte le informazioni che avrebbero potuto rendere identificabile la paziente.

STIPSI OCCASIONALE IN GIOVANE ATLETA AGONISTA



Caso clinico raccolto dalla
Dott.ssa Dalila Roglieri
Biologa Nutrizionista,
Bari

Si occupa di Dietetica e Sana Alimentazione, creando piani dietetici personalizzati. Specializzata in Nutrizione Sportiva, lavora con atleti di vari livelli. Nel 2018 ha avviato "DaRò wellnnesscuisine", promuovendo una buona e corretta alimentazione tramite eventi e workshop. Si ritiene fortunata per aver fatto della sua filosofia di vita il suo lavoro. La passione per la nutrizione culinaria le permette di collaborare con chef professionisti.

IL PAZIENTE



Francesco
17 anni
atleta agonista
di tennis



Motivazione del consulto

- Nutrizione sportiva per il miglioramento della performance
- Educazione alimentare
- Stipsi occasionale



Valori antropometrici

- Kg 68
- h 179 cm
- IMC 21,1 (normopeso)

IN BREVE

Francesco, 17 anni, atleta agonista di tennis, si presenta in visita per un supporto nutrizionale mirato al **miglioramento della performance, educazione alimentare e gestione della stipsi occasionale**. Manifesta un **elevato fabbisogno energetico** legato all'attività fisica intensa (6 allenamenti settimanali e gare), con **abitudini alimentari inadeguate**: colazione spesso saltata, consumo ridotto di frutta, verdura, legumi e acqua (meno di 1,5 L al giorno), oltre all'assenza di spuntini durante gli allenamenti.

La valutazione clinica (68 kg, 179 cm, IMC 21,1) ha mostrato un soggetto normopeso, con valori ematici nella norma. È stato elaborato un **piano alimentare da 3500 kcal** giornaliero, con una distribuzione bilanciata dei macronutrienti, 6 pasti al giorno, e focus sull'aumento dell'introito idrico (fino a 3 L al giorno). Si è introdotta **maggiore varietà alimentare**, inclusi cereali integrali, legumi e frutta, e si è concordata l'aggiunta, a colazione, di un **latte fermentato** con l'esclusivo ceppo probiotico ***Lactocaseibacillus paracasei Shirota* (LcS) - Yakult**, per favorire l'equilibrio del microbiota intestinale.

Dopo 12 mesi, il paziente ha mostrato significativi progressi: **performance atletiche migliorate, regolarizzazione del transito intestinale** (1 volta al giorno) e maggiore resistenza durante le partite grazie a una **migliore idratazione e organizzazione dei pasti pre/post gara**.

Il caso sottolinea come la correzione delle abitudini alimentari e l'educazione nutrizionale non solo migliorino lo stato di salute complessivo, ma anche le performance atletiche.

ANAMNESI MOTORIA/FUMO/ALCOL/SONNO

- Atleta agonista di tennis
- Allenamento dal lunedì al venerdì (ore 15-18) strutturato in un'ora di tennis e un'ora di atletica al giorno
- Sabato mattina: un'ora di allenamento al mattino dopo colazione (ore 9 o 10)
- Domenica: riposo
- Da marzo a dicembre attività agonistica prevalentemente regionale e nazionale (tornei)
- Mai fumo
- No alcolici
- Dorme bene



DIAGNOSI CLINICHE/ESAMI

- Nessuna **terapia farmacologica** in atto
- **Integrazione saltuaria di sali minerali** in acqua durante gli allenamenti
- **Valori ematici** nella norma

ANAMNESI ALIMENTARE

Nessun percorso nutrizionale precedente

Abitudini alimentari:



COLAZIONE

salta la colazione per mancanza di tempo o inserisce una merendina consumata a casa e un'altra in macchina nel percorso casa-scuola. Non consuma acqua al mattino né altre bevande



SPUNTINO

spuntino a metà mattina con panino al prosciutto e formaggio



PRANZO

a casa con abbondante piatto di pasta olio extravergine di oliva e parmigiano o al pomodoro. Uno-due bicchieri di acqua durante il pranzo



SPUNTINO POMERIDIANO

nessuno spuntino durante gli allenamenti



CENA

a casa con pasta in bianco o al pomodoro, un secondo piatto prevalentemente a base di carne, salumi e prodotti a base di latte



CIBI POCO CONSUMATI

ridotto consumo di pesce, uova, legumi, frutta e verdura perché non graditi



ASSUNZIONE LIQUIDI

ridotto consumo di acqua (1 L/die circa) in quanto non ne sente la necessità

INTERVENTO NUTRIZIONALE

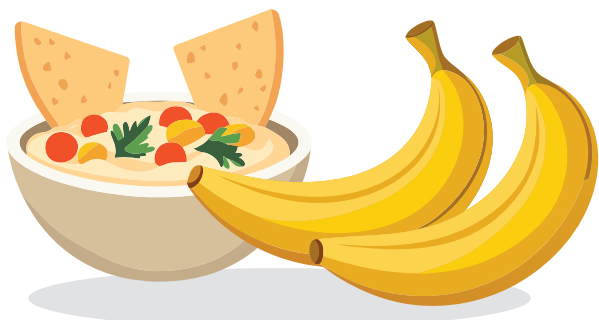
La **strategia nutrizionale** è stata pianificata sulla base dei **seguenti obiettivi**:

- aumento progressivo della frequenza di **evacuazione** (passaggio da 2 a **4-5 volte a settimana**)
- **miglioramento performance atletiche**: velocità di percorrenza 1 km al di sotto dei 5 minuti



L'**intervento nutrizionale** è stato così composto:

- piano da **3500 kcal medie giornaliere**; distribuzione dei macronutrienti in linea con i LARN (lipidi 28%; carboidrati 55%; proteine 17%); **6 pasti al giorno** suddivisi in colazione, spuntino di metà mattina, pranzo, merenda tra gli allenamenti (atletica e tennis), merenda dopo l'allenamento, cena
- **colazione** con biscotti al cioccolato e latte vegetale (già consumato dal paziente). Sostituire ai biscotti pane integrale o di semola con crema al cioccolato. In accordo con il paziente, inserimento di una bottiglietta di **Yakult Original** al giorno. **Yakult Original** è la bevanda di latte scremato fermentato che contiene in ogni bottiglietta (65 ml) **20 miliardi di esclusivi probiotici *Lactobacillus paracasei* Shirota (LcS)**, che favoriscono l'equilibrio del microbiota intestinale, caratterizzata da un delicato gusto di agrumi e vaniglia.
- **spuntino di metà mattina**: pane tostato con pomodoro e olio extravergine di oliva o hummus o patè di olive a cui aggiungere 1 frutto di stagione. Solo saltuariamente 2 fette di prosciutto e formaggio spalmabile (max 2 volte a settimana) e frutto di stagione



- **pranzo**: abbondante piatto di pasta/riso integrale o cereali in chicco (farro) con pomodoro o sughetto alle verdure a cui aggiungere 2 cucchiaini di parmigiano. Dolce a fine pranzo
- **merenda tra gli allenamenti**: albicocche disidratate o barretta ai cereali
- **merenda dopo l'allenamento**: panino integrale con formaggio spalmabile o crema di arachidi
- **cena**: abbondante piatto di pasta/riso integrale o cereali in chicco (farro) con verdure a cui aggiungere 2 cucchiaini di parmigiano. Due volte a settimana la porzione di pasta/riso viene accompagnata a legumi. Associato al primo piatto un secondo piatto a base di carne (1 volta a settimana carne bianca, 1 volta a settimana carne rossa), uova (2 volte a settimana) pesce fresco (2 volte a settimana). Dolce o frutta fresca a fine cena. Si consiglia il consumo di 1 kiwi maturo o mela cotta con miele almeno 2-3 volte a settimana a fine cena
- **sabato sera**: pasto con gli amici a scelta (pizza, hamburger) e dolce
- si conviene di aumentare l'introito di **acqua**, consumando **almeno 3 L** distribuiti in 2 L durante la giornata e 1 L durante gli allenamenti

Il paziente viene rivisto ogni 6 mesi: **ha consolidato le abitudini alimentari** acquisite durante il percorso, mantenendo una routine stabile.

Il consumo di **Yakult Original** avviene regolarmente durante la giornata, per lo più a colazione. L'inserimento di questo alimento, particolarmente apprezzato per il suo gusto gradevole, risulta facile nella routine quotidiana ed è percepito positivamente grazie alla sua praticità d'uso.

Inoltre, il suo consumo non è vissuto come un gesto medico, ma come un momento piacevole nell'arco della giornata.

Riporta una **regolarità intestinale ottimale** (1-2 evacuazioni al giorno) e non sono stati necessari aggiustamenti significativi al piano nutrizionale.

I confronti periodici si concentrano principalmente sulla **pianificazione dei pasti in occasione degli impegni agonistici**, per garantire il mantenimento di una dieta funzionale alla performance.

RISULTATI E DISCUSSIONE

- **Miglioramento delle performance atletiche** misurate in velocità di percorrenza di 1 km di corsa: a inizio percorso * 5 minuti al km; a 12 mesi * 4 minuti e 30 secondi al km
- La **frequenza di evacuazione** si è stabilizzata ad 1 volta al giorno
- Le abitudini alimentari migliorate hanno contribuito a ottenere risultati agonistici superiori, grazie a una maggiore resistenza fisica, particolarmente evidente durante le partite più lunghe. Questo è stato possibile grazie a una **migliore idratazione e a una pianificazione ottimale dei pasti pre e post gara**, che hanno garantito un supporto energetico adeguato alle esigenze dell'atleta
- Il paziente ha **migliorato la classifica agonistica** come categoria da 3.5 a 3.2

Questo caso evidenzia come alcuni disturbi intestinali spesso non siano legati a specifiche condizioni fisiologiche o patologiche, ma piuttosto a una scarsa consapevolezza riguardo la corretta alimentazione quotidiana, specialmente in contesti sfidanti come lo sport agonistico.

Nella pratica sportiva, l'idratazione e una corretta alimentazione pre e post allenamento sono frequentemente sottovalutate. In questo caso, la **correzione delle abitudini alimentari**, l'inserimento della giusta dose di **idratazione** e l'**aggiunta di un latte fermentato probiotico** hanno portato a un miglioramento globale dello stato di salute (regolarizzazione intestinale e maggiore serenità), con un impatto positivo anche sulla performance sportiva.



- **Miglioramento delle performance atletiche: 4 minuti e 30 secondi al km**



- **Frequenza di evacuazione 1 volta al giorno**



- **Miglioramento classifica agonistica come categoria da 3.5 a 3.2**

PROSPETTIVA DEL PAZIENTE

Il paziente riferisce una **maggiore serenità**, grazie al **miglioramento del transito intestinale** con ridotti episodi di gonfiore durante gli allenamenti, precedentemente causa di disagio. L'**educazione nutrizionale** ha avuto un impatto positivo non solo sulle sue abitudini alimentari, ma anche su quelle della famiglia, favorendo un **approccio più consapevole e salutare**. Questo ha permesso al paziente di percepire il piano alimentare non più come un'imposizione legata alla performance sportiva, ma come uno **stile di vita equilibrato e funzionale** al suo benessere complessivo.

Sono state omesse tutte le informazioni che avrebbero potuto rendere identificabile il paziente.

COLON IRRITABILE IN GIOVANE CON DISTURBO DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE



Caso clinico raccolto dalla

Dott.ssa
Maria Teresa Valitutti

Dietista, Milano

Dietista specializzata in disturbi della nutrizione e dell'alimentazione (DNA), con un approccio non focalizzato sul peso e non prescrittivo. Lavora per riequilibrare il rapporto delle persone con il cibo e il proprio corpo. Sin da quando era bambina, ama leggere e scrivere. Adora la musica rock degli anni '90, i concerti di pianoforte, il buon vino e il cibo preparato con cura, ama la montagna, la corsa e il trekking. È mamma e moglie, crede nel superpotere delle donne e sogna un mondo più equo e sicuro per tutte.

LA PAZIENTE



Anna

21 anni

studentessa universitaria



Motivazione del consulto

- Anoressia nervosa (ricaduta)
- Amenorrea
- Meteorismo, colon irritabile con stipsi, elevata dolorabilità addominale
- Gastrite



Valori antropometrici

- Kg 50
- h 162 cm
- IMC 18,9 (normopeso), ma trend in calo rispetto ai mesi precedenti, dove invece si era verificato un aumento veloce del peso

IN BREVE

Anna, 21 anni, studentessa universitaria, è stata seguita per una **ricaduta di anoressia nervosa**. Presenta uno stile di vita caratterizzato da alimentazione rigidamente controllata, iperattività fisica, stipsi, meteorismo e amenorrea. Il peso (50 kg, IMC 18,9) è in calo, con grave carenza di massa grassa nonostante una discreta componente muscolare.

La **dieta è fortemente ipocalorica (<1000 kcal/die)**, con quasi totale assenza di grassi e cereali, eccesso di verdure e condimenti minimi.

L'intervento nutrizionale ha mirato a incrementare gradualmente le calorie, reintrodurre alimenti evitati, sospendere l'attività fisica intensa, inserire un **latte fermentato con l'esclusivo ceppo probiotico *Lactobacillus paracasei* Shirota (LcS) - Yakult**, per **favorire l'equilibrio del microbiota intestinale** e integratori calorici.

Sono stati utilizzati strumenti di **mindful eating** e strategie per **ridurre il controllo alimentare**, coinvolgendo attivamente la famiglia.

Nonostante una buona alleanza terapeutica iniziale, si sono verificati **peggioramenti dopo 6 mesi**, richiedendo un ampliamento dell'équipe con psichiatra, medico internista e terapia farmacologica (sertralina).

Dopo 20 mesi, Anna ha mostrato un **netto miglioramento fisico** (peso, amenorrea, colon irritabile) e **psichico** (depressione, sintomi anoressici), grazie a un approccio multidisciplinare integrato.

Il trattamento ha evidenziato l'importanza di **supporti mirati e gradual**i, integrando aspetti nutrizionali, psicologici e medici per una guarigione efficace e sostenibile nel lungo periodo.



ANAMNESI ALIMENTARE

Percorsi nutrizionali precedenti: dieta “pesata” ipercalorica seguita per circa 4 mesi con recupero di + 8 kg, abbandonata per scarsa motivazione al trattamento e scarsa compliance alle norme alimentari (troppi cibi non “tollerati”)

Abitudini alimentari:



COLAZIONE

yogurt magro, frutta fresca e fiocchi di avena



PRANZO

secondo piatto a base di affettato di pollo, pesce conservato al naturale, uova, carni bianche magre, formaggi freschi magri. Abbondante verdura scondita. Pochissimo pane integrale o 2 gallette di riso o nulla



SPUNTINI

frutta fresca e piccole quantità di frutta secca



CENA

primo piatto asciutto piccolo e condito in modo semplice, senza formaggi e seguito da abbondante verdura cruda o cotta. Olio da condimento praticamente assente in tutte le portate



ASSUNZIONE LIQUIDI

beve abbastanza (1,5 L di acqua almeno al giorno, a volte di più)

ANAMNESI MOTORIA/FUMO/ALCOL/SONNO

- Sessioni giornaliere di allenamento in casa con esercizi sia a corpo libero sia con uso di piccoli pesi
- Camminate all'aria aperta, frequenza settimanale
- Mai fumo
- No alcolici
- Qualità del sonno: insonnia con risveglio precoce e fatica ad addormentarsi

DIAGNOSI CLINICHE/ESAMI

- **Bioimpedenziometria (BIA):** discreta componente muscolare, acqua corporea in eccesso, grave carenza nella massa grassa, molto al di sotto dell'atteso per sesso ed età
- **Visita ginecologica:** amenorrea
- **Visita gastroenterologica:** meteorismo, colon irritabile con stipsi (non assume farmaci stiptizzanti), gastrite
- **Visita psicologica:** presa in carico dalla psicoterapeuta della mamma, che però mostra scarso polso della situazione (non esperta in disturbi della nutrizione e dell'alimentazione DNA). Attacchi di panico e stati di ansia manifestatisi a scuola.

INTERVENTO NUTRIZIONALE

La **strategia nutrizionale** è stata pianificata sulla base dei **seguenti obiettivi**:

- recupero del peso fino a un IMC di 20 o comunque fino al ripristino del ciclo mestruale
- regolarizzazione del transito intestinale
- riduzione del meteorismo e della dolorabilità



• L'**intervento nutrizionale comportamentale** è stato così composto:

- potenziamento della motivazione al trattamento e al cambiamento
- conoscenza del proprio problema e dei suoi meccanismi di funzionamento
- valorizzazione della centralità del paziente nel percorso di guarigione e dell'importanza del contributo biologico ai sintomi psicologici
- divieto di accesso alla cucina durante la prepara-

zione dei pasti, compito delegato ai genitori

- sospensione dell'attività fisica (consentito yoga e brevi passeggiate)
- training di familiarizzazione col cibo (soprattutto con olio e pane)
- esercizi di mindful eating
- programmazione concordata dei pasti
- introduzione di una bottiglietta di **Yakult Original** a colazione (a partire dal terzo mese di trattamento).

Più nel dettaglio, **Yakult Original** è la bevanda di latte scremato fermentato che contiene in ogni bottiglietta (65 ml) **20 miliardi di esclusivi probiotici *Lactobacillus paracasei* Shirota (LcS)**, che favoriscono l'**equilibrio del microbiota intestinale**, caratterizzata da un delicato gusto di agrumi e vaniglia.

Essendo un alimento e non un farmaco, il suo **inserimento nel piano nutrizionale** risulta **particolarmente positivo**, poiché è facile da assumere, viene percepito come meno invasivo e più facilmente accettabile nel contesto di un intervento di educazione alimentare. Inoltre, il formato ridotto è ideale per pazienti che incontrano difficoltà nel consumare quantità significative di cibo.



Nei **primi sei mesi**, si è instaurata una **buona alleanza terapeutica**, sebbene la paziente abbia manifestato una notevole difficoltà nel ridurre il controllo sul cibo e sull'attività fisica.

La **famiglia** ha dimostrato un **buon livello di collaborazione** nel supportare il percorso terapeutico.

Si è reso necessario un **cambio di psicoterapeuta**, poiché quello iniziale, condiviso con la madre e non specializzato in disturbi del comportamento alimentare, non era adeguato. L'invio a una collega esperta ha garantito un solido aggancio terapeutico.

Dopo i primi sei mesi, si è verificato un **peggioramento dei sintomi**, con ulteriore calo ponderale, richiedendo un intervento più incisivo, incluso l'uso di integratori calorici. L'équipe terapeutica è stata ampliata con l'introduzione di uno psichiatra e un medico internista per una gestione più integrata.

È stata avviata una **terapia farmacologica** con sertralina (100 mg) per affrontare ansia e umore depresso. I **primi segnali di miglioramento** significativo sono emersi solo **dopo un anno di trattamento**.

RISULTATI E DISCUSSIONE

Dopo circa 20 mesi, la strategia nutrizionale comportamentale applicata ha portato al **raggiungimento dei seguenti risultati**:

- modifica del **comportamento**
- recupero del **peso**
- netto **miglioramento dei sintomi fisici** (colon irritabile e amenorrea) e **psichici** (depressione e anoressia nervosa)
- per quanto riguarda la sintomatologia del **colon irritabile**, è emerso un **miglioramento dopo due anni di trattamento** e grazie a un ampliamento delle scelte alimentari, al progressivo recupero ponderale. Questo risultato è stato supportato dall'incremento graduale dell'apporto calorico e nutrizionale, dalla reintroduzione di alimenti precedentemente evitati e dall'assunzione costante di integratori calorici, che hanno contribuito a stabilizzare le condizioni cliniche della paziente.

La rilevanza di questo caso risiede nella complessità individuale che caratterizza ogni paziente con disturbi del comportamento alimentare. È **essenziale adottare un approccio multidisciplinare integrato**, in cui **diversi specialisti collaborino in sinergia per ricostruire l'unità della persona**, frammentata dalla patologia. Il paziente deve essere considerato nella sua multidimensionalità e accompagnato in un percorso di ricomposizione fisica, psicologica ed emotiva. È cruciale creare una **rete di supporto** che garantisca sicurezza e incoraggi il desiderio di guarigione, mantenendo un equilibrio tra fermezza terapeutica e rispetto dei tempi individuali.

La paziente ha proseguito con un **lungo periodo di stabilizzazione**, durante il quale, pur partecipando attivamente alle visite, ha mantenuto un certo grado di egosintonia con i sintomi anoressici, tornando spesso ai propri rituali anziché avanzare nel processo di guarigione.

Il **lavoro multidisciplinare dell'équipe** si è rivelato essenziale per individuare le strategie più efficaci e prevenire la necessità di un ricovero ospedaliero.



- **Recupero del peso**



- **Netto miglioramento dei sintomi fisici e psichici**

Il **benessere intestinale** riveste un **ruolo centrale** in questa tipologia di pazienti, poiché nei disturbi anoressici si verificano alterazioni funzionali e strutturali a livello addominale che causano dolorabilità e alterazioni del transito. Per questo motivo la **supplementazione con alimenti probiotici** può essere un valido alleato per **ristabilire l'equilibrio del microbiota intestinale**.

PROSPETTIVA DELLA PAZIENTE

Nei primi mesi, nonostante la compliance inizialmente limitata, la paziente ha incominciato a percepire i **benefici di un'alimentazione bilanciata introdotta gradualmente**. Questo progresso è stato accompagnato da una **crescente consapevolezza** del ruolo fondamentale che una dieta equilibrata riveste nel supportare la salute e il benessere generale.

Sono state omesse tutte le informazioni che avrebbero potuto rendere identificabile la paziente.

