



Laboratorio di Scienze Cognitive Comportamentali  
Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Cognitivo Comportamentale  
Sede di Palermo

# **INTERVENTI COGNITIVO COMPORTAMENTALI INTEGRATI ALL' ATTIVITA' FISICA PER PAZIENTI CHE SOFFRONO DELLA SINDROME DEL COLON IRRITABILE (IBS)**

Specializzanda  
Giorgia Gorgone

Anno accademico 2023

La **Sindrome del Colon Irritabile (IBS)**, dall'inglese *Irritable Bowel Syndrome*, rappresenta una patologia in costante aumento a livello globale.

Prevalenza:  
**5%-21%**  
popolazione mondiale

Incidenza:  
**Donne dai 20 ai 30 anni**



# La sindrome del colon irritabile è una patologia gastrointestinale che compromette in maniera significativa la **qualità della vita** delle persone



## CRITERI DI DIAGNOSI ROMA IV

dolore addominale ricorrente per almeno un giorno a settimana nei tre mesi precedenti, associato a due o più dei seguenti criteri

Defecazione

Cambiamenti  
frequenza  
evacuazioni

Modificazione  
consistenza  
feci

Flatulenza

Sensazione di  
urgenza  
nell'evacuare

Difficoltà  
durante la  
defecazione

## ALTRI SINTOMI

Dolore  
durante  
l'evacuazione

Sollievo dopo  
l'evacuazione

Meteorismo



# I Fattori causali dell'IBS non sono stati ancora identificati!

L'alterazione della comunicazione tra il sistema nervoso enterico (che controlla la funzione gastrointestinale) e il sistema nervoso centrale (amigdala, l'ipotalamo e la corteccia prefrontale mediale) contribuisce all'insorgenza dell'IBS.

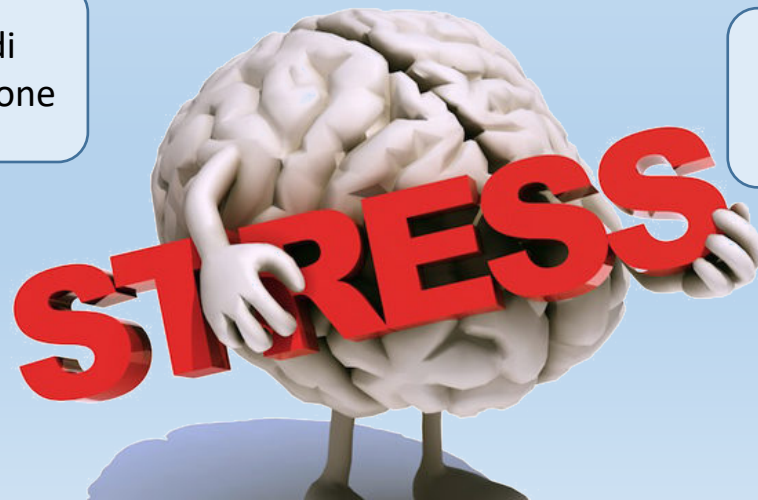
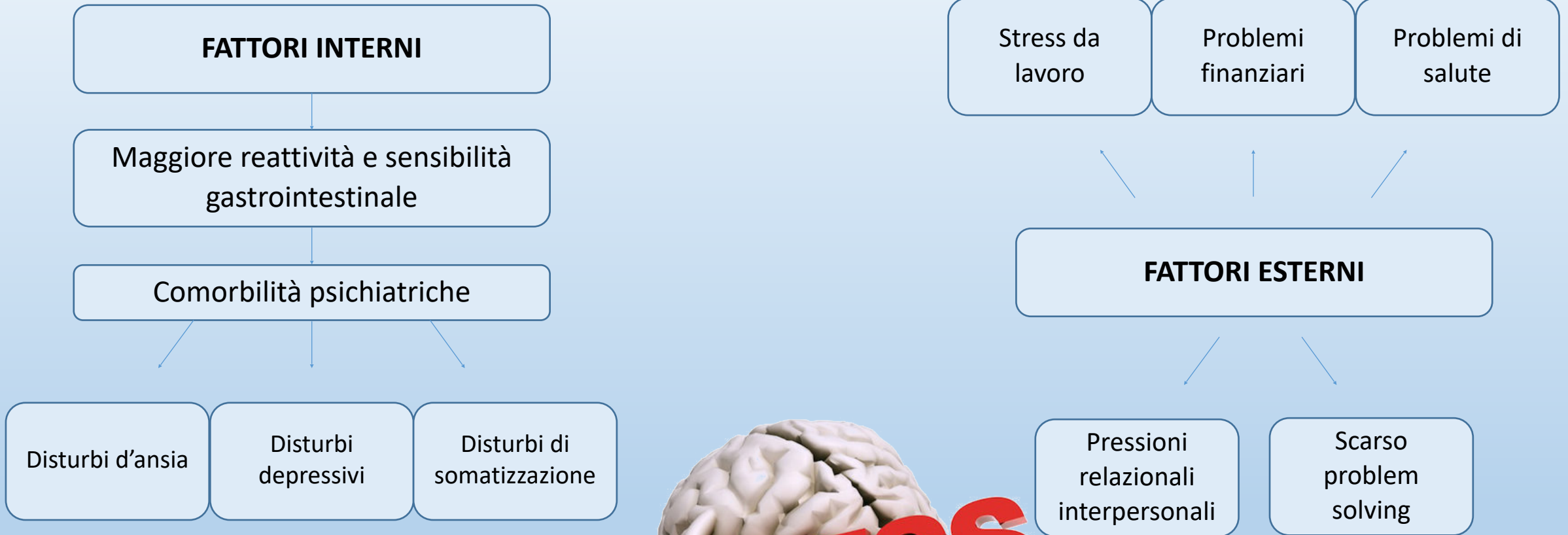
Il **modello bio-psico-sociale** di Drossman (1998), sottolinea l'importanza delle interazioni tra fattori *biologici*, tra cui predisposizione genetica, disfunzioni nella motilità intestinale e alterazioni del microbiota intestinale, fattori *cognitivi* come la disregolazione dell'asse intestino-cervello, l'ansia viscerale e le capacità di coping, fattori *comportamentali* ed eventi *ambientali* stressanti.

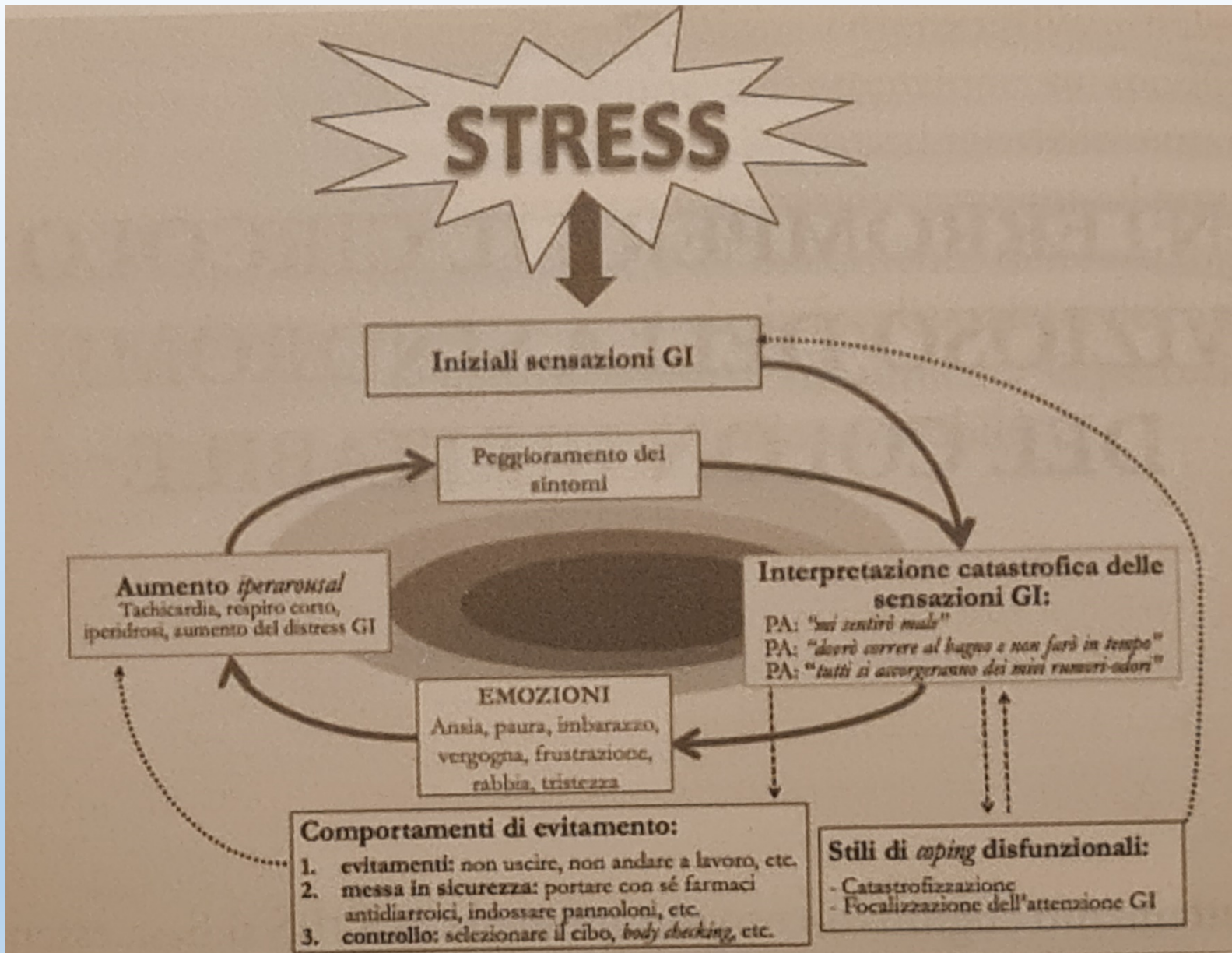


Questo asse, noto come *asse intestino-cervello*, permette ai fattori psicologici e allo stress di influenzare il funzionamento intestinale, compresa la motilità intestinale e i livelli di dolore viscerale, contribuendo ai sintomi dell'IBS



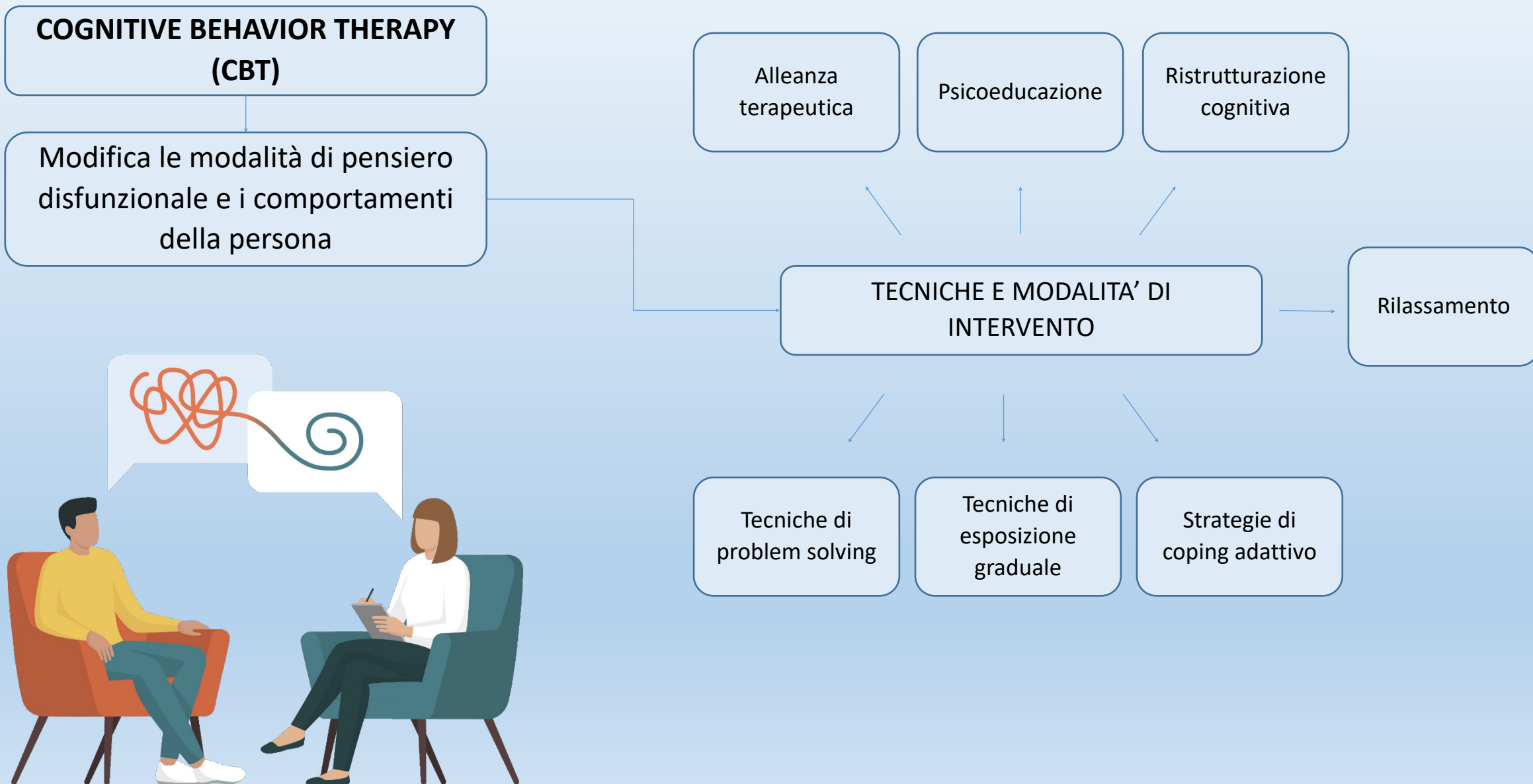
# Principale fattore di rischio





Montano e Vitali(2018) - La Sindrome del colon irritabile: affrontare la colite con la terapia cognitivo-comportamentale

# L'efficacia dei trattamenti integrati per IBS



A	B	C
EVENTO INTERNO: motilità intestinale	PA: « <i>Mi sentirò male</i> » PA: « <i>Non troverò un bagno</i> » PA: « <i>Me la farò addosso</i> » PA: « <i>Avrò un attacco di diarrea</i> »  (Pensiero catastrofico)	EMOZIONE: Ansia 80%  COMPORTAMENTO: - Evita di uscire - Focallizza l'attenzione a livello di GI
EVENTO ESTERNO: andare ad una riunione di lavoro	PA: « <i>Me la farò sotto durante il tragitto</i> » PA: « <i>Si accorgeranno che indosso un assorbente per incontinenza</i> »  (pensiero catastrofico)	EMOZIONE: Ansia 90%, Vergogna, 80%  COMPORTAMENTO: - Fare una mappa dei bar lungo il tragitto - Indossare un assorbente per incontinenza



**MINDFULNESS  
BASED STRESS REDUCION (MBSR)**

**Training di 8 settimane**

Riduzione dello stress psicologico



Tecniche di  
meditazione

Body scan

Sitting  
meditation

**PRATICHE DI MINDFULNESS**

Yoga

Walking  
meditation

Esercizi di  
respirazione

Stile di vita sano  
e consapevole

*Studio di K. A. Zernicke e coll. (2012) condotto in Canada e pubblicato nel International Journal of Behavior Medicine*

## ATTIVITA' FISICA

Movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici che comporta uno stipendio energetico

Contribuisce alla salute psicofisica, in particolare di coloro che soffrono di malattie infiammatorie come IBS



Passeggiata in bicicletta

Yoga

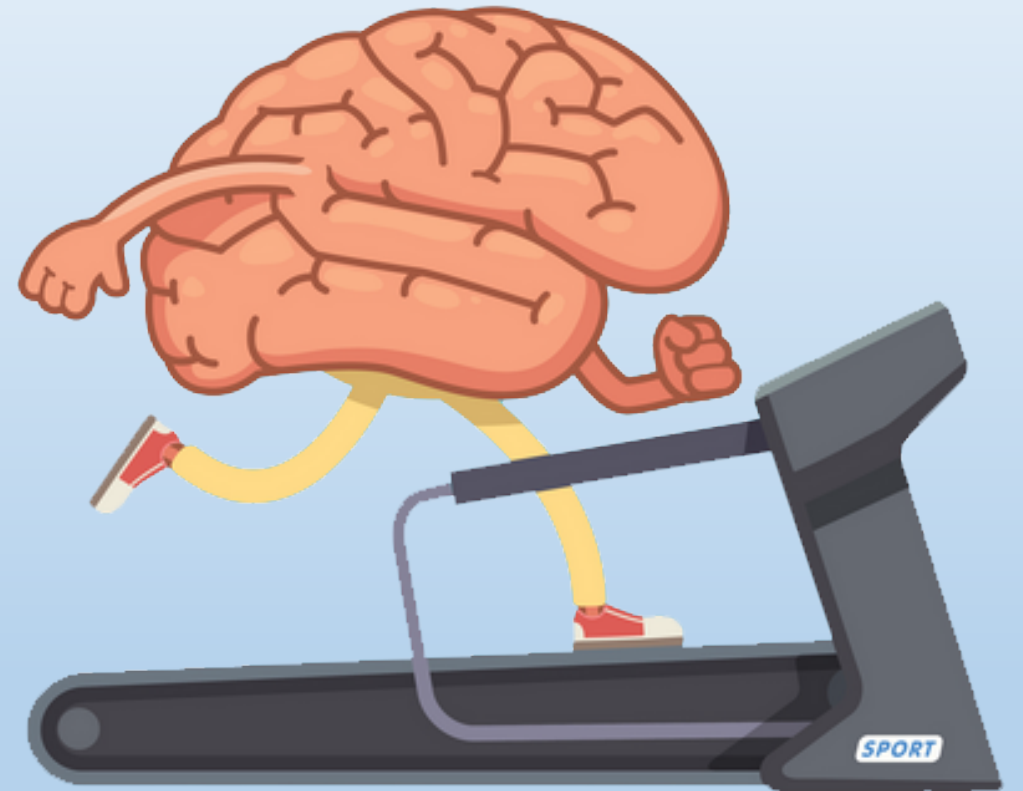
FORME DI ATTIVITA' FISICA MODERATA

Camminata a passo veloce

Nuoto

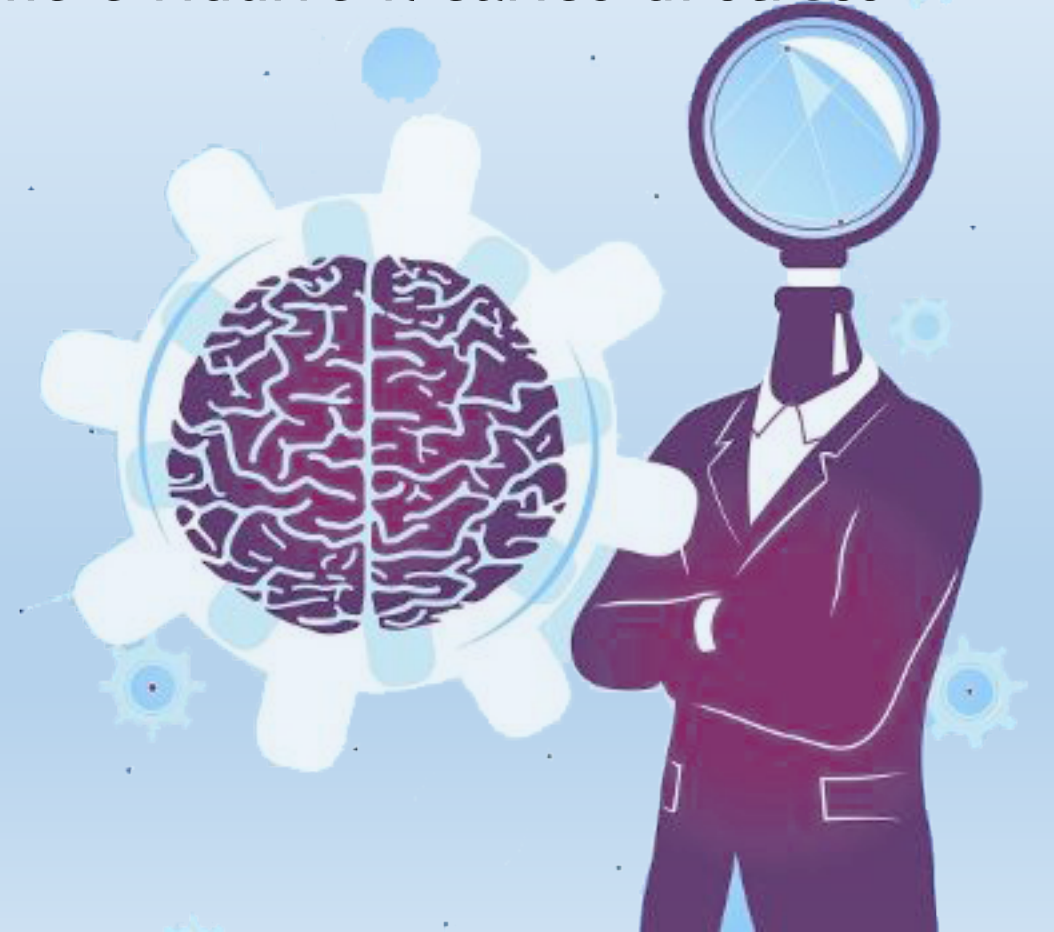
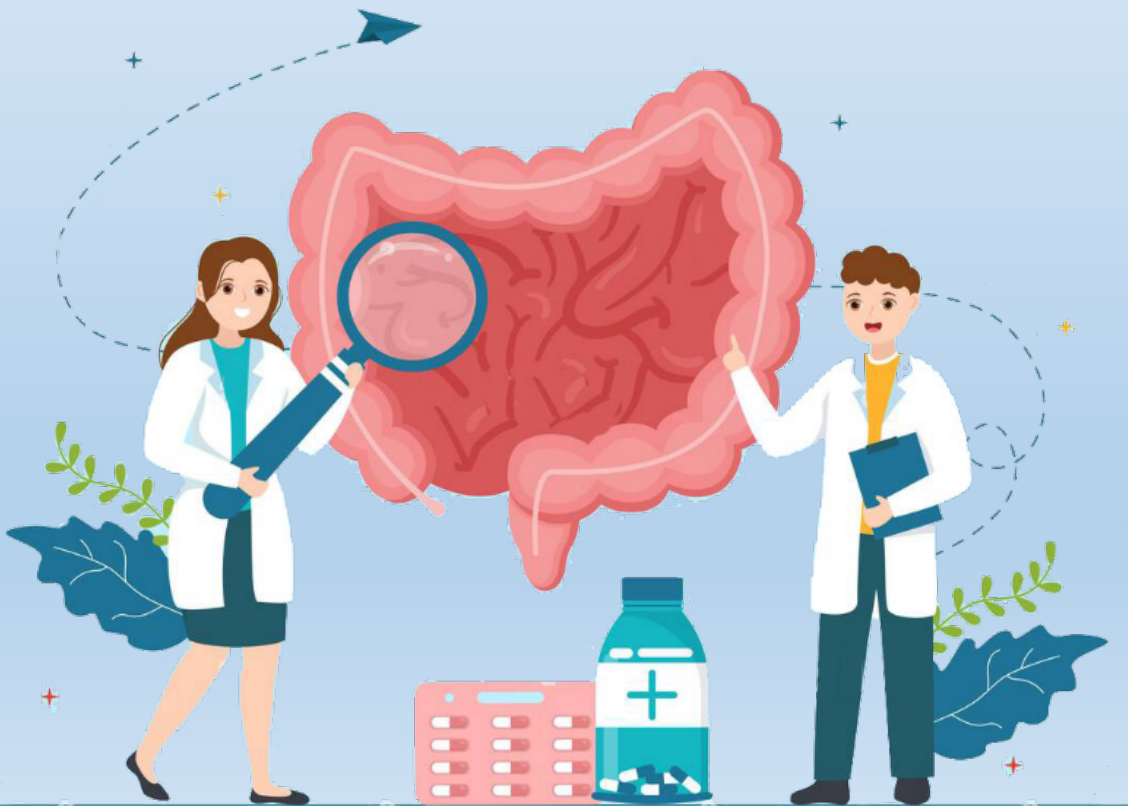
*Studio di Johannesson e coll. (2011):  
Physical activity improves symptoms in irritable bowel syndrome: A randomized controlled trial.*

La ricerca scientifica ha dimostrato che gli interventi che integrano i trattamenti cognitivo-comportamentali (CBT - MBSR) e l'attività fisica sembrano poter offrire significativi benefici ai pazienti affetti da IBS, riducendo la sintomatologia e migliorando la loro qualità di vita.



*...prospettive future...*

si ritiene importante continuare la ricerca per rafforzare ulteriormente queste evidenze scientifiche e sviluppare terapie basate su prove solide per migliorare la gestione della sindrome e ridurre il carico di stress associato.



Grazie per l'attenzione

## Bibliografia:

American Psychological Association, APA. [Dictionary of Psychology](#)

Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F. ed Emery, G. (1979), *Terapia Cognitiva della depressione*, Bollati Boringhieri, Torino 1993

Brian E. Lacy, Fermín Mearin, Lin Chang, William D. Chey, Anthony J. Lembo, Magnus Simren, and Robin Spiller. Rome Foundation. 2016

Cashman, M.D, Martin D.K, Dhillon S. Puli S.R. Irritable Bowel Syndrome: A Clinical Review. *Current Rheumatology Reviews*. 2016.

Drossman DA. Presidential address: gastrointestinal illness and the biopsychosocial model. *Psychosom Med*. 1998;60(3):258-267. [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]

Fauci, A. S., Braunwald, E., Kasper, D. L., Hauser, S. L., Longo, D. L., Jameson, J. L., & Loscalzo, J. (2011). *Harrison—Principi di medicina interna* (17o ed.). The McGraw-Hill Companies.

Frändemark, Å., Törnblom, H., Jakobsson, S., & Simrén, M. (2018). Work productivity and activity impairment in irritable bowel syndrome (IBS): a multifaceted problem. *American Journal of Gastroenterology*, 113(10), 1540-1549.

Ghandi, F., Sadeghi, A., Bakhtyari, M., Imani, S., Abdi, S., & Banihashem, S. S. (2018). Comparing the Efficacy of Mindfulness-Based Stress Reduction Therapy with Emotion Regulation Treatment on Quality of Life and Symptoms of Irritable Bowel Syndrome. *Iranian Journal of Psychiatry*, 13(3), 175-183.

Johannesson E, Simrén M, Strid H, Bajor A, Sadik R. Physical activity improves symptoms in irritable bowel syndrome: A randomized controlled trial. *Am J Gastroenterol*. 2011;106(5):915-22.

Kabat-Zinn, J. (2019). Vivere momento per momento—Sconfiggere lo stress, il dolore, l'ansia e la malattia con la mindfulness. Mauri Spagnolo.

Kearney, D. J., & Simpson, T. (2011). Mindfulness-based stress reduction in patients with irritable bowel syndrome: Authors' reply. *Alimentary Pharmacology & Therapeutics*, 34(5), 579-580. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2036.2011.04771.x>

Kinsinger, S. W. (2017). Cognitive-behavioral therapy for patients with irritable bowel syndrome: current insights. *Psychology research and behavior management*, 10, 231.

Koloski, N. A., Jones, M., Kalantar, J., Weltman, M., Zaguirre, J., & Talley, N. J. (2012). The brain-gut pathway in functional gastrointestinal disorders is bidirectional: a 12-year prospective population-based study. *Gut*, 61(9), 1284-1290.

Koloski, N. A., Jones, M., & Talley, N. J. (2016). Evidence that independent gut-to-brain and brain-to-gut pathways operate in the irritable bowel syndrome and functional dyspepsia: a 1-year population-based prospective study. *Alimentary Pharmacology & Therapeutics*, 44(6), 592-600.

Lacy, B. E., Mearin, F., Chang, L., Chey, W. D., Lembo, A. J., Simren, M., & Spiller, R. (2016). Bowel disorders. *Gastroenterology*, 150(6), 1393-1407.

Melli G, Sica C. *Fondamenti di Psicoterapia Cognitivo Comportamentale. Modelli clinici e tecniche d'intervento*. Erickson. 2018.

Montano A., Vitali S. *La sindrome del Colon Irritabile: Affrontare la colite con la terapia Cognitivo-Comportamentale*. Erickson, 2018

Narula N. Fedorak R.N Exercise and Inflammatory bowel disease. *Can J Gastroenterol*. 2008;22:497-504.

Rawla P, Sunkara T, Raj JP. Updated re- view of current pharmacological and non-pharma- cological management of irritable bowel syndro- me. *Life Sci*. 2018;212(September):176-81.

Schumann D, Anheyer D, Lauche R, Dobos G, Langhorst J, Cramer H. Effect of Yoga in the Therapy of Irritable Bowel Syndrome: A Sys- tematic Review. *Clin Gastroenterol Hepatol*. 2016;14(12):1720-31.

Toner B.B., Segal Z.V., Emmott S.D., Myran D. *Cognitive-Behavioral Treatment of Irritable Bowel Syndrome. The Brain-Gut Connection*. Guilford Press, 2000.

Villalobos-Jimeres, M., Merenstein-Hoffman, Y., Rodriguez Palma, F., Castro-Durán, C., Camacho Morales, R.. Revision de tema: papel dela actividad física en el manejo no farmacologico del sindrome de intestino irritable. *Revista Ciencia y Salud: volumen 4 numero 3*. 2020.

Zernicke, K., LawlorSavage, L., Lounsberry, J., Zhong, L., Blustein, P., Campbell, T., & Carlson, L. (2012). Mindfulness-based stress reduction improves distress in two different chronic illnesses. *Journal of Behavioral Health*, 1(3), 201. <https://doi.org/10.5455/jbh.20120628011441>.