

Fodmap4all: la Prima App in Italia per l'IBS

Fodmap4all: la Prima App in Italia per l'IBS

A livello mondiale, circa il 15% della popolazione soffre della sindrome dell'intestino irritabile (IBS, dall'inglese Irritable Bowel Syndrome). In alcuni Paesi, come quelli del Sud America, la percentuale è molto più alta. In Italia, si stima che circa 3 milioni di persone soffrano di questa condizione. L'IBS è una condizione psicosomatica cronica che ha molteplici cause, tra cui fattori genetici, ambientali e costituzionali, che includono una comunicazione eccessiva tra intestino e cervello. Tra le cause si annoverano anche traumi passati, microbiota alterato e altre ragioni ancora sconosciute. I sintomi variano da persona a persona e possono includere stipsi, diarrea, gonfiore addominale, flatulenza, dolore e sintomi meno comuni come mal di testa e dolori articolari. Questi sintomi possono alterarsi nel tempo, alternando fasi acute a periodi in cui i disturbi sono meno intensi o addirittura assenti. L'IBS è caratterizzata dalla maggiore sensibilità delle terminazioni nervose nell'intestino che, quando stimolate da fattori come l'alimentazione, lo stress o il ciclo mestruale, causano una reazione esagerata, intensificando i sintomi. In alcuni casi, le contrazioni muscolari dell'intestino sono disordinate, provocando stitichezza, mentre in altri la peristalsi accelerata può portare a diarrea. A livello centrale, l'IBS è spesso associata a stress cronico, ansia e disturbi dell'umore. La condizione si presenta in 4 forme principali, classificate secondo i criteri di ROMA IV:

- IBS-c: intestino irritabile con stitichezza
- IBS-d: intestino irritabile con diarrea
- IBS-m: intestino irritabile con sintomi misti (alternanza tra stitichezza e diarrea)
- IBS-u: intestino irritabile non definito

La diagnosi di IBS avviene attraverso un'accurata anamnesi medica, ecografie addominali e analisi del sangue per escludere altre patologie. Inoltre, spesso l'IBS è associata a disturbi come il reflusso gastro-esofageo, la gastrite, la diverticolite, la SIBO (sovracrescita batterica intestinale) e intolleranze alimentari come quella al lattosio e al glutine. Per una corretta gestione della malattia, è essenziale diagnosticare in modo preciso e individuare gli strumenti migliori per il trattamento, a partire dall'alimentazione.

La Dieta Low FODMAP: Un Aiuto Fondamentale

Una delle diete più efficaci per chi soffre di IBS è la dieta Low FODMAPs, sviluppata dalla Monash University in Australia nel 2004. FODMAP è l'acronimo di Fermentabili-Oligo-di-monosaccaridi e polioli, che sono zuccheri a corta catena e fibre che, una volta fermentati dai batteri, possono irritare l'intestino. Questi includono lattosio, fruttosio, fruttani, polioli e galattani. La dieta Low FODMAP si articola in tre fasi: eliminazione, reintroduzione e personalizzazione. Durante il processo, i pazienti vengono seguiti da un nutrizionista per personalizzare la dieta in base alla tolleranza individuale a ciascun FODMAP. Fino a poco tempo fa, le app per seguire il protocollo Low FODMAP erano limitate e in lingua inglese, ma oggi è disponibile una nuova app in italiano: FODMAP 4 ALL, scaricabile gratuitamente per Android e iOS. L'idea nasce da Vincenzo Marafioti, un ingegnere informatico italiano, che ha sviluppato l'app per motivi personali, con il supporto di nutrizionisti e esperti del settore - me compresa. Le informazioni sugli alimenti FODMAP e le tabelle nutrizionali si ispirano a quelle della Monash University, ma anche a fonti scientifiche internazionali. Fodmap4All è un'applicazione mobile creata per supportare le persone nella gestione di una dieta povera di FODMAP, particolarmente indicata per chi soffre di sindrome dell'intestino irritabile (IBS) e altri disturbi digestivi. L'app è stata arricchita con il contributo di esperti e nutrizionisti, tra cui il mio, che hanno collaborato alla creazione dei contenuti e al design. L'obiettivo principale dell'app è semplificare l'approccio alla dieta FODMAP, offrendo strumenti pratici, risorse utili e una guida personalizzata.

Ecco alcune delle caratteristiche principali di Fodmap4All:

1. **Database degli Alimenti con Livelli di FODMAP:** l'app fornisce informazioni su vari alimenti (circa 1500), indicando quali sono a basso, moderato o alto contenuto di FODMAP. Spesso include anche porzioni specifiche, così gli utenti possono sapere quanto consumare per rimanere entro i limiti di una dieta a basso contenuto di FODMAP.
2. **Idee per Ricette e Pianificazione dei Pasti:** Fodmap4All offre oltre 100 ricette compatibili con una dieta povera di FODMAP, sia onnivore che vegetariane e vegane, ideali per chi segue questo regime alimentare. Le ricette sono sviluppate in collaborazione con nutrizionisti e dietisti, offrendo opzioni sicure per pianificare i pasti senza provocare sintomi.
3. **Monitoraggio dei Sintomi:** l'app permette agli utenti di registrare i pasti, annotare eventuali sintomi e identificare schemi nel tempo.
4. **Export del Diario Alimentare:** Fodmap4All consente di esportare il diario alimentare, facilitando la condivisione con il nutrizionista per una gestione personalizzata e dettagliata.
5. **Personalizzazione:** L'app consente agli utenti di impostare le proprie preferenze alimentari e intolleranze, offrendo un'esperienza personalizzata. Ad esempio, può fornire dati di tolleranza personalizzati basati sulle risposte individuali degli utenti agli alimenti.
6. **Design Facile da Usare:** L'app è progettata con un'attenzione alla semplicità e all'usabilità, rendendola accessibile a persone di tutte le età, inclusi gli utenti più anziani che potrebbero non essere molto esperti di tecnologia.

Questa applicazione è una risorsa fondamentale non solo per le persone affette da IBS, ma anche per nutrizionisti e professionisti della salute che desiderano migliorare l'interazione con i propri pazienti. FODMAP 4 ALL rappresenta quindi un passo avanti significativo nella gestione della sindrome dell'intestino irritabile. La possibilità di monitorare quotidianamente i sintomi e adattare la dieta con l'aiuto di un nutrizionista è un'opportunità unica per migliorare la qualità della vita dei pazienti. Inoltre, l'app si distingue per la sua accessibilità. Non solo è pensata per persone con un livello medio di competenza tecnologica, ma si adatta anche agli utenti più anziani, grazie alla sua interfaccia semplice e alla presenza di tracce audio per la meditazione, che la rendono ideale per un pubblico più vasto. Insomma, un'app essenziale per chi cerca di prendere il controllo della propria salute intestinale in modo pratico, accessibile e scientificamente supportato.

S
salute33
Revista di Scienze e Nutrizione

NUTRIZIONE

ANNO 8 N. 77
GENNAIO 2025

salute33



Dott.ssa Rosa Carbone
BIOLOGA NUTRIZIONISTA
Ordine dei Biologi
di Puglia e Basilicata n° A3225

Dott. Vincenzo Marafioti
INGEGNERE INFORMatico

DISCLAIMER

Le informazioni contenute in questa rivista non costituiscono in nessun caso la formulazione di una diagnosi o la prescrizione di un trattamento. Gli articoli pubblicati in questa rivista sono redazionali e non vanno considerati come consigli medici. Per quanto riguarda le informazioni mediche, si raccomanda di consultare il proprio medico curante o lo specialista. Le pubblicazioni pubblicate su questa rivista sono destinate a persone interessate a temi di salute. Se si hanno dubbi o quesiti sull'uso di un medicinale o trattamento, si consiglia di consultare il proprio medico.

M
MEDISAN

CENTRO
STUDIO
MEDISAN