

ALIMENTAZIONE

## DISTURBI INTESTINALI: STIPSI



### Cos'è la stipsi?

Si può parlare di **stipsi** o **stitichezza** quando l'**evacuazione è inferiore a tre volte alla settimana**. Questo disturbo può manifestarsi principalmente in due forme, transitoria oppure cronica, interessa circa il 15% della popolazione, in particolare le donne, ed è più frequente in età avanzata. La stipsi peggiora la qualità della vita in generale e i continui sforzi durante l'evacuazione possono provocare sia **ipertensione sanguigna**, con conseguenti emorragie, sia un prolasso delle **emorroidi** e/o irritazioni. La conseguenza più temibile della stitichezza è l'oclusione intestinale dovuta alla presenza del "fecaloma" (ossia un accumulo di feci localizzato nel colon), che raramente può portare a ischemia rettale. Occorre sottolineare che la stipsi, oltre a poter insorgere come disturbo isolato, può anche essere un sintomo della **Sindrome del colon irritabile** (o colite), patologia in cui la stitichezza può alternarsi a scariche diarroiche. Ad eccezione dei casi in cui sono presenti fattori legati a specifiche patologie diagnosticate dal medico (specialista in gastroenterologia), è possibile regolarizzare la funzionalità intestinale, quindi combattere la stipsi, se ci si avvale di una **corretta alimentazione** e di uno **stile di vita sano e dinamico**. Se una dieta corretta ed equilibrata non dovesse portare ai risultati desiderati o se dovesse permanere un numero insufficiente di evacuazioni, accompagnate da gonfiore addominale, etc., è necessario rivolgersi al proprio medico, soprattutto se si ritiene di dover utilizzare un farmaco lassativo ed anche per escludere eventuali altre patologie accertabili solo tramite specifici esami. Infatti la stipsi è generalmente benigna, ma se si associa ad **anemia**, dimagrimento o sangue nelle feci bisogna far riferimento al proprio medico per eseguire esami strumentali al fine di escludere tumori intestinali, in particolare per chi ha superato i 50 anni o in caso di familiarità.

### Sintomi della stipsi

La presenza di una o più delle condizioni di seguito riportate può essere indicativa per la diagnosi di stipsi:

- **meno di tre evacuazioni a settimana;**
- **fecce dure e caprine;**
- **sforzo durante l'evacuazione;**
- **senso di ostruzione intestinale;**
- **sensazione di svuotamento intestinale incompleto;**
- **tensione e gonfiore addominale;**

I sintomi della stitichezza sono tuttavia associabili anche ad altri disturbi quali dolori addominali, meteorismo e gonfiore, difficoltà ad espellere le feci dure e disidratate, senso di evacuazione incompleta e necessità di ricorrere a manovre manuali. È bene precisare che l'assunzione di alcuni farmaci (es: anestetici, analgesici, antidepressivi, antiacidi, anticolinergici) può influire negativamente sul disturbo, rallentare il transito intestinale e aumentare la formazione di feci dure.

### Cause della stipsi

La stipsi **transitoria** può generalmente manifestarsi in seguito a:

- **gravidanza;**
- **cambio di luogo (viaggi) e di abitudini alimentari;**
- **sedentarietà;**

- idratazione insufficiente;
- interventi chirurgici;
- terapia antibiotica.

La **stipsi cronica** può invece essere dovuta a:

- insufficienza motoria anorettale e intestinale;
- malattie come la diverticolosi;
- malattie croniche intestinali;
- tumore del colon-retto;
- **diabete**;
- **morbo di Parkinson**;
- malattie neurologiche.

#### Alimentazione per stipsi: linee guida generali

- Assumere un'adeguata quantità di **fibra**;
- Idratarsi a sufficienza;
- Seguire una **dieta equilibrata**;
- Suddividere la quota calorica giornaliera in **5 pasti**;
- Adottare uno stile di vita dinamico;
- Mantenere un **peso adeguato**;

#### Stitichezza: cosa mangiare con moderazione

In questa categoria sono presenti gli alimenti definiti "astringenti" poiché possiedono componenti non digeribili che, provocando una distensione delle pareti del colon, ne impediscono la normale contrazione, necessaria invece per spingere le scorie fino alla parte inferiore dell'intestino, dove si formeranno le feci.

- Patate, da alternare a pasta, riso, pane, etc. e da **non** consumare come un contorno (non sono verdure!);
- Carote;
- Limoni;
- Riso;
- Banane

#### Stitichezza: cosa posso mangiare?

- **Verdura** cruda o cotta, almeno una porzione ad ogni pasto. Tra le verdure cotte (preferibilmente a vapore o lessate), preferire spinaci, zucchine, broccoli, cavolfiori, fagiolini, melanzane e carciofi. Minestrone, vellutate, creme o passati sono un modo alternativo e più sfizioso di assumere la verdura consigliata, inoltre queste pietanze possono essere insaporite con un cucchiaino di Grana Padano DOP grattugiato anziché usare **il sale**, che aiuta a raggiungere il fabbisogno giornaliero di **proteine** ad alto valore biologico e calcio;
- Frutta. Preferire kiwi (soprattutto al mattino a digiuno), pere, albicocche, fichi e prugne. La frutta andrebbe consumata **con la buccia** (se commestibile e ben lavata). Utile anche la frutta cotta (es: mela cotta);
- Cereali **integrali**, da alternare (in proporzione 50-50) a quelli raffinati (pane, pasta, riso, etc.);
- Legumi, anche passati o centrifugati;
- **Olio extravergine di oliva** per condire le pietanze (preferibilmente a crudo), aggiunto con moderazione e dosato con il cucchiaino;
- Yogurt o latte fermentato addizionato di **probiotici**, in quanto possono favorire la funzionalità e il transito intestinale.;
- Acqua, bere almeno 1,5-2 litri di liquidi al giorno. Preferire acqua oligominerale naturale oppure brodo, tisane e infusi non zuccherati.

#### Stitichezza: consigli pratici

- Praticare regolarmente **attività fisica** soprattutto di tipo aerobico (camminare, pedalare nuotare, etc.), per almeno 150 minuti a settimana (ottimali 300). 2-3 volte a settimana integrare l'allenamento con esercizi di rinforzo muscolare;
- Cercare di avere una regolare routine circa l'utilizzo della toilette, possibilmente subito dopo uno dei pasti principali (es.: dopo la prima colazione), per educare l'intestino a funzionare secondo orari ben definiti;
- Mangiare ad orari regolari, non saltare i pasti e masticare lentamente per evitare un'eccessiva introduzione di aria che potrebbe provocare aerofagia o meteorismo;
- Praticare attività rilassanti o divertenti, come lo yoga o il ballo;
- **In caso di meteorismo**, l'aumento del consumo di fibra (frutta, verdura, alimenti integrali, etc.) può determinare un temporaneo aumento del gas intestinale. Tuttavia, tale effetto è destinato a scomparire nel giro di qualche settimana. Il meteorismo indotto dal consumo di fibra si può ridurre seguendo i consigli di **questa dieta specifica**;
- Le persone che soffrono di **diverticolosi** associata alla stipsi, soprattutto qualora abbiano precedenti d'infiammazione dei (diverticolite), dovrebbero seguire una **dieta specifica**, come **questa apposita**.
- Oltre alle attenzioni specifiche, chi soffre di stipsi deve ricordare che le restrizioni alimentari o le moderazioni consigliate non devono inficiare una corretta ed equilibrata alimentazione sia per fornire all'organismo la giusta quantità di nutrienti, sia per non aumentare di peso. Il programma (completamente gratuito) **Calorie&Menu** della salute fornisce gustosi menu settimanali personalizzati in base alle calorie che si dovrebbero consumare nella giornata e un programma di attività fisica per guadagnare salute e battere la stitichezza.

Collaborazione scientifica **Dott.ssa Carolina Poli**, dietista specializzata in Alimentazione e Nutrizione Umana.