

SCHEDE: ALIMENTAZIONE e PATOLOGIE

DIETA E MENU PER STITICHEZZA - STIPSI

Si parla di stitichezza (stipsi) quando la frequenza dell'evacuazione è inferiore a tre volte alla settimana; la riduzione della frequenza dell'evacuazione può associarsi anche ad altri sintomi, quali: dolori addominali, meteorismo e gonfiore, difficoltà ad espellere feci dure e disidratate, senso di evacuazione incompleta e necessità di ricorrere a manovre manuali per favorire l'evacuazione. Inoltre, la stipsi può anche essere un sintomo della sindrome da intestino irritabile in cui, generalmente, la stitichezza si alterna a comparsa di scariche diarroiche. A volte sono presenti fattori non modificabili che predispongono alla stipsi, ma per la maggior parte delle persone esistono strategie che permettono di regolarizzare la funzionalità intestinale, come una corretta alimentazione, uno stile di vita attivo e l'adozione di misure per il controllo dello stress. Tuttavia è necessario consultare il medico se gli accorgimenti alimentari risultano insufficienti, se si ritiene di dover utilizzare un lassativo o compaiono gonfiore o dolori addominali importanti. La stipsi non comporta necessariamente una dieta che escluda alcuni alimenti, pertanto non devono considerarsi necessarie restrizioni dietetiche o proibizioni eccessive. Tuttavia una dieta quantitativamente corretta e bilanciata con l'inserimento di alcuni cibi specifici può migliorare la funzionalità intestinale.

RACCOMANDAZIONI DIETETICHE GENERALI

- Assumere un'adeguata quantità di fibra.
- Idratarsi a sufficienza.
- Seguire una dieta bilanciata.

*I due capitoli che seguono indicano gli alimenti consentiti con moderazione e quelli consentiti e consigliati in caso della patologia indicata. Nel seguire le indicazioni si deve però tenere conto che, per ottenere una corretta ed equilibrata alimentazione che fornisca all'organismo tutti i nutrienti di cui necessita, occorre assumere la giusta **quantità** (porzione) dell'alimento e rispettare le **frequenze** con le quali alcuni alimenti debbono essere consumati, giornalmente o settimanalmente, all'interno di uno schema alimentare personalizzato. L'alimentazione della giornata deve rispettare il **bilancio energetico** di ciascuno e l'energia introdotta deve essere uguale a quella spesa per non aumentare il rischio di **sovrappeso, obesità ma anche di malnutrizione**.*

ALIMENTI CONSENTITI 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 per spingere le scorie fino alla parte inferiore dell'intestino dove si formeranno le feci.

- Patate
- Carote
- Limoni
- Riso
- Banane

ALIMENTI CONSENTITI E CONSIGLIATI

- Acqua, almeno 1,5-2 litri di liquidi al giorno (preferibilmente acqua oligominerale naturale ma va bene anche il consumo di brodo o tisane).
- Verdura cruda o cotta, almeno una porzione ad ogni pasto. Tra le verdure cotte, preferire spinaci,

zucchine, broccoli, cavolfiori, fagiolini, melanzane e carciofi da consumare lessati o al vapore. Minestrone o passati sono un modo alternativo per assumere la verdura consigliata. Per integrare l'apporto di fibra, in alcuni casi, è possibile utilizzare supplementi di fibra in polvere presenti in commercio.

- Frutta. Preferire kiwi (soprattutto al mattino a digiuno), pere, albicocche, fichi e prugne. La frutta andrebbe consumata con la buccia (ben lavata). Utile anche la frutta cotta.
- Cereali, alternando quelli raffinati (pane, pasta, riso...) con gli analoghi integrali.
- 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. I **fermenti lattici** sembrano svolgere un ruolo molto importante nel favorire la funzionalità intestinale e possono essere assunti anche tramite preparazioni presenti in commercio.
- Grana Padano DOP per insaporire i primi e i passati di verdura al posto del sale.

REGOLE COMPORTAMENTALI

- Praticare regolarmente attività fisica **soprattutto aerobica** (camminare, pedalare nuotare) almeno 30-40 minuti al giorno e fare esercizi di ginnastica di rinforzo muscolare almeno 3 volte a settimana.
- Cercare di avere una regolare routine nell'utilizzo della toilette, possibilmente subito dopo uno dei pasti principali, per educare l'intestino a funzionare secondo orari ben definiti.
- Mangiare ad orari regolari, non saltare i pasti, masticare lentamente per evitare una eccessiva introduzione di aria che potrebbe provocare aerofagia o meteorismo.
- Praticare attività rilassanti, come lo yoga o il ballo, a seconda delle preferenze individuali.

STIPSI E METEORISMO

L'aumento del consumo di fibra (frutta, verdura, alimenti integrali) può determinare un temporaneo aumento del **meteorismo**. 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 della scheda specifica**.

STIPSI E DIVERTICOLOSI

Le persone che soffrono di **diverticolosi** associata alla stipsi, soprattutto qualora abbiano precedenti d'infiammazione dei **diverticoli** (diverticolite), dovrebbero limitare il consumo di:

- a)** Verdure filamentose (sedano, finocchi, fagiolini con filo)
- b)** Frutta e verdura contenenti semi (uva, fragole, kiwi, frutti di bosco, pomodori)
- c)** Bucce di legumi (questi ultimi andrebbero consumati passati o centrifugati)

VALUTARE LE CALORIE DELLA GIORNATA

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. Nella dieta equilibrata, la ripartizione della quota energetica da introdurre con gli alimenti nella giornata, varia ad ogni pasto: 20% a colazione, 40% a pranzo, 30% a cena, 5% nello spuntino di mattina e 5% a merenda.

In presenza di stipsi, a maggior ragione, occorre che si **consumino 5 pasti al giorno** rispettando sia il proprio bilancio energetico, sia la necessità di fornire all'organismo tutti i **macro e micronutrienti** necessari per la nostra salute.

Calcolare l'apporto energetico degli alimenti e il loro valore nutritivo non è semplice; per facilitare questo compito è stato creato il programma "**Calorie e Menu**" che calcola mediamente le necessità energetiche di ciascuno e fornisce gratuitamente **menu settimanali personalizzati**, facili da seguire e istruttivi. Con i menu settimanali, composti da 35 pasti cadauno, potrete facilmente seguire una dieta equilibrata per tutta la settimana, quindi imparare anche a mangiare più volte al giorno minori quantità di cibo per facilitare la vostra digestione. Inoltre il programma fornisce consigli personalizzati per migliorare lo stile di vita di ciascuno.

Il programma con i menu è fruibile anche con App per iPhone e Android, così che i consigli, i menu e le ricette si possano portare sempre con sé.

Ricette consigliate

Frullato di mele con yogurt e miele
Passato di ceci e zucca
Crema di pomodoro al latte
Penne integrali alle verdure e Grana Padano DOP
Insalata orzo e tonno
Insalata salmone e lenticchie
Insalata di tacchino e Grana Padano DOP
Gnocchi di ricotta e spinaci
Risotto al radicchio trevigiano
Petto di pollo alle erbe e limoni

Avvertenze

I consigli dietetici forniti sono puramente indicativi e non debbono essere considerati sostitutivi delle indicazioni del medico, in quanto alcuni pazienti possono richiedere adattamenti della dieta sulla base della situazione clinica individuale.

Autori

Dott.ssa Erica Cassani, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione
Dott.ssa Laura Iorio, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione