

GENTORI

## STITICHEZZA NEI BAMBINI: COSA FARE



Come capire se il bambino è stitico

La **stitichezza**, o stipsi, è un disturbo piuttosto frequente in età pediatrica, può essere molto **dolorosa**, **stressante** e spesso **rende nervosi** sia i bambini, che i genitori. Si manifesta quando **le feci scendono troppo lentamente** lungo il colon, perdendo gran parte dell'acqua da cui sono costituite, che viene assorbita dall'intestino: in questo modo **diventano dure e il bambino fatica ad espellerle**.

- Un bambino può essere definito stitico **se va in bagno meno di tre volte a settimana** oppure se **l'evacuazione delle sue feci è difficoltosa o dolorosa** (a causa delle feci dure) **per almeno due settimane**.

Nella maggior parte dei casi, la stipsi è di tipo funzionale, cioè **non legata a patologie** organiche intestinali o extra intestinali. Perciò, non c'è motivo di entrare subito nel panico. Alcuni accorgimenti comportamentali e nutrizionali possono aiutarti a gestire l'intestino pigro del tuo bambino.

Perché ai bambini viene la stipsi?

La **causa più frequente della stitichezza** tra i bambini di 2-4 anni è la **ritenzione fecale funzionale**. Compare quando il bambino, per un periodo di almeno tre mesi, va in bagno meno di due volte a settimana, adottando di proposito **una postura che non facilita, o addirittura evita, la defecazione**. Questo succede perché, in seguito a un'esperienza spiacevole o dolorosa legata all'espulsione delle feci (es. educazione al vasino precoce o coercitiva, interruzione dei giochi, disagio nell'uso dei servizi igienici scolastici, presenza di **ragadi anali**, ecc.), il bambino **può avere paura di andare in bagno** e possono **innescarsi delle tensioni** quando è il momento di "fare la pupù". Inoltre, nel caso in cui fosse stitico, l'evacuazione sarà fastidiosa o dolorosa e questo può **attivare un circolo vizioso**: più fa male, più il bambino resiste trattenendo le feci, più aumenta la stitichezza, più fa male e così via.

Altre cause molto comuni della stipsi in età pediatrica possono essere:

- Una scarsa **attività fisica** quotidiana;
- Un'alimentazione troppo povera di **fibre**;
- Uno scarso consumo di acqua (**disidratazione**);
- Lo stress emotivo.

Sintomi della stitichezza

- **Frequenti dolori o crampi addominali;**
- **Tensione e/o gonfiore addominale;**
- **Senso di costipazione o ostruzione intestinale;**
- **Feci dure e caprine;**
- **Sforzo durante l'evacuazione;**
- **Sensazione di svuotamento incompleto dell'intestino dopo aver espulso le feci;**

- **Mutandine o slip sporchi;**
- **Irritabilità, nervosismo;**
- **Inappetenza.**

Ricorda che alcune malattie possono avere, tra i propri segni e sintomi, anche la stipsi. Questo può avvenire nel caso della **fibrosi cistica**, nella **malattia di Hirschsprung**, nelle **malattie neuromuscolari**, nelle fistole perianali tipiche della **malattia di Crohn**, nelle **allergie alimentari**, nella **celiachia** e nell'ipotiroidismo. Perciò, se la stipsi del bambino continua per tanto tempo, è bene rivolgersi al pediatra che farà gli accertamenti del caso.

#### Abitudini intestinali di un bambino sano

I seguenti **comportamenti di evacuazione** possono ritenersi **completamente normali**:

- Il bambino, durante l'evacuazione, emette versi di sforzo (sembra quasi che grugnisca), può avere anche la faccia arrossata e le vene del collo gonfie;
- Le evacuazioni inizieranno a diminuire di frequenza intorno ai due mesi di età fino ai tre anni, poi noterai che la nuova norma sarà circa **un'evacuazione al giorno**.

#### Cosa fare se il bambino è stitico

**1. Aumenta la fibra.** Aggiungi **gradualmente** un po' di fibre in più (**cereali integrali, frutta e verdura**, frutta secca, ecc.) ogni giorno nella dieta del piccolo, in questo modo il suo intestino avrà il tempo di abituarsi al nuovo regime alimentare.

- **Proponi almeno due porzioni di frutta al giorno.**
- **Offri a tuo figlio o tua figlia del succo di prugna** (possibilmente **senza zuccheri**), poiché è un lassativo delicato e naturale che può funzionare bene. Troppo zucchero nell'alimentazione dei bambini è dannoso, **qui** puoi **calcolare gratis** quanto ne mangia ogni giorno tuo figlio o tua figlia e quanto invece dovrebbe mangiarne per rimanere in salute.
- **Proponi almeno due porzioni di verdura di stagione ogni giorno.** I bambini, di solito, non amano molto le verdure, soprattutto quelli più piccoli. Un modo per fargliele apprezzare di più è preparare delle vellutate o creme con tante verdure colorate, da condire con un filo **d'olio extravergine di oliva** a crudo e un cucchiaino di **Grana Padano DOP grattugiato al posto del sale**. Questo formaggio è il **più ricco di calcio** tra quelli comunemente più consumati, minerale indispensabile per lo sviluppo di ossa e denti dei bambini, inoltre apporta **proteine ad alto valore biologico** (inclusi i 9 aminoacidi essenziali) e **nutrienti per la corretta crescita** come **vitamina B12, fosforo e zinco**. Le vellutate permettono al bambino di consumare anche tanta acqua, ottima alleata contro la stitichezza.
- **Preferisci i cereali meno lavorati** (es. pasta integrale, pane integrale, ecc.) anziché i cereali raffinati, come i fiocchi di mais e il pane bianco.
- **Evita i cibi che incrementano la consistenza delle feci**, come troppe **banane** (soprattutto quelle più verdi e acerbe), le **mele** (soprattutto se mangiate sbucciate), le **patate**, le **carote** e il **riso**, poiché potrebbero avere un effetto "legante" sulle feci di alcuni bimbi.

**2. Aumenta l'acqua.** Bere tanta acqua e mangiare tante fibre sono i primi comportamenti alimentari da mettere in atto quando è presente la stipsi. Ricorda che, man mano che aumenti la quantità di fibre a tuo figlio o tua figlia, devi aumentare anche il suo consumo di acqua. Secondo i LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia), da 1 a 3 anni i bambini necessitano mediamente di **1200 ml di liquidi al giorno**. Questa raccomandazione include **l'acqua da tutte le fonti**: acqua potabile, altre bevande (camomilla, infusi, ecc.) e il cibo, che rappresenta circa il 20-30% del totale. Ricorda che, a questa età, un bambino dovrebbe bere circa **5 bicchieri medi da 200 ml di acqua naturale al giorno**.

**3. Promuovi l'attività fisica.** L'attività fisica, insieme alla giusta dieta, può aiutare a ridurre la quantità di tempo necessaria al cibo per passare attraverso l'intestino. Perciò, sprona il tuo bambino a muoversi di più!

- Sono consigliati, per i bambini da 1 a 4 anni, **180 minuti di attività fisica al giorno** (che possono comprendere anche **il gioco**), con almeno **60 minuti di attività energica** (es. saltare, correre, giocare a pallone, ecc.). Leggi **questo articolo** per sapere quale attività sportiva puoi fare con i tuoi bambini.
- Non lasciare che tuo figlio o tua figlia stia seduta ferma per più di un'ora (es. in carrozzina, nel passeggino, ecc.). Invita il bambino o la bambina a camminare con te.
- Il tempo trascorso davanti alla TV - e agli schermi in generale - dovrebbe essere **inferiore a un'ora al giorno**, meglio ancora se meno.

**4. Osserva se trattiene volontariamente le feci.** Il contenimento volontario delle feci è forse la causa più comune di stipsi nei bambini di 2-4 anni di età. Sino a un certo punto della vita, quando un bambino ha bisogno di defecare, può utilizzare liberamente il pannolino. Poi, andando avanti nel tempo, gli si chiederà di controllare il bisogno di fare la pupù per educarlo al vasino. Tra i 18 e i 36 mesi, nella maggior parte dei casi, i bambini imparano a restare asciutti e a non sporcarsi, seguendo un processo graduale in cui è fondamentale che le informazioni e le nuove abitudini non siano imposte in modo coercitivo dai genitori e che si accompagnino sempre a **meccanismi di gratificazione, mai di punizione**. Un'educazione al vasino severa può essere causa di stipsi anche in bambini con un intestino in precedenza assolutamente normale.

**5. Fai in modo che il tempo in bagno sia tranquillo.** Mangiare provoca di solito uno stimolo intestinale (noto come riflesso gastrocolico) entro 30-60 minuti. Il tuo bambino dovrebbe sedersi sul water o sul vasino dopo colazione, pranzo e cena, **anche se non sente il bisogno di andare al bagno**. Dovresti permettergli di rimanere seduto **dai 3 ai 5 minuti**: l'uso di un timer da cucina può evitare discussioni su quanto tempo è trascorso. Ad esempio, al mattino servi **la colazione** di buon'ora, così il bambino avrà il tempo di sentire lo stimolo intestinale e di defecare a casa prima di correre a scuola.

**6. Valuta la possibilità di assumere farmaci.** Esistono diversi farmaci, o altri rimedi, che possono aiutare a trattare o gestire la stitichezza cronica nei bambini. I farmaci possono includere lassativi o agenti per la motilità intestinale. È importante, tuttavia, **parlare con**

**il pediatra di famiglia** per trovare il farmaco giusto per tuo figlio o tua figlia.

#### Quando contattare il pediatra

Sebbene la stitichezza in genere non sia una patologia pericolosa per la salute, ci sono alcune bandiere rosse a cui prestare attenzione! Contatta il pediatra se tuo figlio, insieme alla stipsi, presenta:

- **Sangue nelle feci;**
- **Sangue durante la pulizia dell'ano;**
- **Febbre o vomito;**
- **Scarsa crescita;**
- **Disidratazione** (urine scure, riduzione significativa del numero di pannolini bagnati, pelle secca, labbra secche e/o occhi infossati);
- **Ragadi anali.**

Un dietista pediatrico può aiutarti a creare un piano alimentare personalizzato per il tuo bambino o la tua bambina, con consigli pratici che si adattano alle sue esigenze e alle necessità dell'intera famiglia al fine di ritrovare il benessere intestinale.

#### Autori

*Collaborazione scientifica*

**Dott.ssa Micaela Gentilucci**, Dietista Nutrizionista Pediatrica

*Supervisione scientifica:*

**Dr.ssa Valeria Papaciuoli**, medico specialista in Pediatria