

Unità Operativa di GASTROENTEROLOGIA ED ENDOSCOPIA DIGESTIVA  
Direttore: Prof.ssa Elisabetta Buscarini

## **ALCUNI CONSIGLI PER CHI SOFFRE DI " STIPSI "**

(in collaborazione con il Servizio di Dietologia e Nutrizione Clinica Ospedale Maggiore di Crema)

Che cosa si intende per stipsi ( o stitichezza ) ?

Per stipsi si intende un anormale ritardo nell'evacuazione delle feci. Occorre, tuttavia, precisare che non è semplice stabilire per ogni individuo il numero di defecazioni normali, che possono tanto essere due al giorno, che una ogni due o tre giorni. Importante non è solo il ritmo delle evacuazioni, ma anche la qualità delle feci. Anche una evacuazione quotidiana stentata, dia essa senzazione di svuotamento completo o esito in feci dure, secche, caprine, può essere espressione di stipsi.

### *E' BENE TENERE PRESENTE CHE:*

1- L' uso prolungato dei lassativi può aggravare una preesistente stitichezza: infatti, le persone che usano continuamente i lassativi non si rendono conto che dopo un purgante il colon è vuoto e prima di ritornare al suo normale stato di riempimento, devono trascorrere almeno due o tre giorni. Mancando nei giorni successivi la deposizione dell' alvo, il paziente pensa di dover ricorrere nuovamente ad un lassativo, magari più potente, e si realizza così il circolo vizioso che crea l'abitudine ai purganti. L'uso continuativo dei purganti ha un effetto negativo sulla sensibilità dell'ampolla rettale, nel senso che in questa si riduce progressivamente l'intensità dello stimolo alla defecazione con conseguente ristagno di feci.

2- Qualora sia necessario ricorrere ad un farmaco che aiuti a canalizzarsi, è meglio dare la propria preferenza ad alcuni composti che agiscono aumentando la massa fecale come le mucillagini ( estratte ad esempio dalla Plantago ovata o dall'Astragalus gunifera ) : queste mucillagini a contatto con l'acqua, si espandono aumentando il volume delle feci e favorendo la progressione delle medesime nel lume intestinale.

Ancor prima di assumere farmaci, risulta, comunque, opportuno soddisfare alcuni punti essenziali nel trattamento della stipsi:

- a- MODIFICARE IL PROPRIO REGIME DIETETICO
- b- ASSUMERE QUOTIDIANAMENTE ADEGUATE QUANTITA' DI ACQUA
- c- PRATICARE QUOTIDIANAMENTE UNA BUONA ATTIVITA' FISICA

### *CORREZIONE AL REGIME DIETETICO:*

E' bene attuare una dieta il più possibile varia purchè ricca di residui. Il passaggio da una dieta " normale " ad una ad alto residuo dovrebbe essere graduale e comporta, in ogni caso, un aumento del meteorismo intestinale per almeno un mese.

Unità Operativa di GASTROENTEROLOGIA ED ENDOSCOPIA DIGESTIVA  
Direttore: Prof.ssa Elisabetta Buscarini

## CONSIGLI IGIENICO-ALIMENTARI NEL TRATTAMENTO DELLA STIPSI

Si consiglia di consumare gli alimenti sottoelencati:

LATTE intero o scremato, secondo tolleranza individuale;

FORMAGGI freschi e stagionati, in modica quantità;  
sconsigliati i fermentati (esempio il gorgonzola), gli stagionati-piccanti (esempio pecorino);

YOGURTH al naturale o alla frutta, intero o scremato, se gradito è consigliato;

UOVA 1-2 alla settimana, cucinate al latte o in camicia o sode;  
sconsigliate in frittata o fritte, salvo che cucinate senza grassi in recipienti a rivestimento antiaderente o in forno;

CARNE da scegliersi tra le parti più magre di cavallo, coniglio, maiale, manzo, pollo, tacchino, vitello; tutte le carni possono essere cucinate alla piastra o alla griglia e lessate o in pizzaiola o con aromi o succo di limone o al latte o con verdure; la pelle del pollame deve essere scartata dopo la cottura;  
sconsigliate le frattaglie;

PESCE fresco o surgelato, cucinato al cartoccio o al forno o al vapore o lessato o in pizzaiola;  
sconsigliati anguilla, capitone, crostacei e molluschi.

SALUMI consigliati prosciutto cotto o crudo magri, bresaola, in quantità moderata;  
sconsigliati tutti gli altri.

LEGUMI (ceci, fagioli, fave, lenticchie, lupini, piselli) secondo tolleranza individuale, perché possibile causa meteorismo.

PANE – PASTA – PATATE – RISO consentito pane ben cotto, preferibilmente integrale; pasta comune o integrale; biscotti secchi, crackers, fette biscottate, grissini integrali; riso brillato o integrale; fiocchi di cereali.

VERDURE cotte e crude, condite con olio;  
da preferirsi: carciofi, carote crude, catalogna, erbe, spinaci; se ne consigliano 2 razioni abbondanti al giorno.

FRUTTA fresca ben matura (soprattutto fichi, kiwi, pere, prugne, uva) o cotta (mele, pere, prugne); se ne consigliano 2 – 3 razioni al giorno;  
sconsigliate frutta secca ed oleosa (arachidi, mandorle, noci, nocciole ecc.) e castagne.

CONDIMENTI consigliati olio d'oliva o mais al crudo o solo leggermente riscaldati;  
sconsigliati altri oli, burro (tranne che saltuariamente), margarina, lardo, strutto; frittture in genere;

Unità Operativa di GASTROENTEROLOGIA ED ENDOSCOPIA DIGESTIVA  
Direttore: Prof.ssa Elisabetta Buscarini

BEVANDE consentite acqua minerale naturale, caffè e tè leggeri, tisane; spremute e succhi di frutta;  
si sconsigliano le acque minerali gassate; le bibite gassate;  
le bevande alcoliche: amari, aperitivi, birra, digestivi, vino e i superalcolici.

DOLCIUMI consentiti fruttosio, marmellate e miele, zucchero (saccarosio); caramelle gelati e  
ghiaccioli; gelatina di frutta; torte semplici e casalinghe;  
sconsigliati: cacao, cioccolato e tutti i dolciumi che li contengono.

VARI concessi brodo vegetale e di carne sgrassato; aceto; erbe aromatiche; sale in quantità moderata;  
sconsigliate le spezie.

Inoltre si consiglia di

- fare pasti regolari e tranquilli
- masticare e bere lentamente
- assumere abbondantemente liquidi (acqua, tè, tisane, ecc.) durante il giorno
- evitare di condurre una vita troppo sedentaria, fare esercizio fisico (anche solo passeggiare).
- Evitare di ritenere lo stimolo della defecazione
- Educare l'intestino (esempio orario costante e tempo adeguato).