

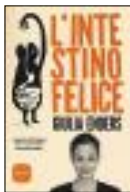
# LA SCHEDE natural DA CONSERVARE

# 53

## LA STITICHEZZA

DI CHIARA DALL'ANESE

### DUE GUIDE PREZIOSE



• **L'intestino felice**,  
Giulia Enders,  
Sonzogno,  
16,50 euro.



• **Amico intestino**,  
Justin ed Erica  
Sonnenburg,  
Sperling & Kupfer,  
18 euro.

## RIMETTI IN MOTO L'INTESTINO PIGRO

**B**asta un weekend fuori porta o un'influenza per rallentare l'attività dell'intestino. Se la stitichezza si presenta in modo improvviso e occasionale, si può risolvere con piccoli cambiamenti nella dieta e rimedi che migliorano la motilità di quest'organo. È importante, però, capire quali cause l'hanno scatenata, e soprattutto riconoscere i campanelli d'allarme che potrebbero essere spia di problemi più complessi. I gastroenterologi Attilio Giacosa, del Policlinico di Monza, e Beatrice Salvioli, dell'ospedale Humanitas di Milano, ci spiegano quali sono.

- 1** Cos'è la stitichezza?  
Si parla di irregolarità, stitichezza o stipsi, se si evacua con minor frequenza o più difficoltà del solito. Può essere definito stitico chi evacua meno di tre volte alla settimana o chi evacua anche tutti i giorni, ma in modo incompleto.
- 2** Quali sono le cause?  
Tutti i cambiamenti di abitudini o ambienti: viaggi, variazioni nell'alimentazione, farmaci e stress modificano l'attività dell'intestino, così come i periodi di sedentarietà "forzata", dovuti per esempio a piccoli interventi o malattie.
- 3** Le donne sono più esposte?  
Sì. Gli ormoni femminili regolano anche la funzione intestinale. In gravidanza favoriscono la stipsi, che peggiora con la crescita del feto e la pressione dell'utero sull'intestino. Durante il ciclo, l'utero infiammato può interferire con l'attività di uno specifico tratto intestinale, il sigma. In menopausa, invece, i cambiamenti ormonali modificano l'attività del colon, parte finale dell'intestino, ostacolando l'evacuazione.
- 4** Come influiscono i farmaci?  
Antiacidi e antispastici per mal di stomaco e coliti, antidepressivi e ansiolitici per l'insonnia hanno come effetto collaterale la stitichezza.
- 5** Quale ruolo ha la dieta?  
Se è povera di vegetali può rendere l'intestino pigro, anche se in alcune persone troppe fibre, paradossalmente, peggiorano la funzione di quest'organo. Anche bere molto è importante: un paio di litri d'acqua al giorno permettono alle fibre di gonfiarsi e stimolare le pareti intestinali, migliorando il transito.
- 6** La stipsi prolungata è pericolosa?  
Gli inconvenienti più comuni colpiscono l'area anale: le emorroidi, varici che si formano per lo sforzo nell'evacuazione, e le ragadi, piccole ferite che possono causare sanguinamento e prurito. Non è invece dimostrato alcun legame tra stitichezza e patologie tumorali del colon.
- 7** Come risolvo il problema?  
Prima di tutto mangiando più frutta, verdura, legumi e cereali integrali. Poi, con prodotti che non irritino le pareti dell'intestino: integratori a base di fibre, mannite, lubrificanti che favoriscono lo scorrimento delle feci.
- 8** I lassativi fanno male?  
L'uso eccessivo dei più irritanti, come senna e sali di magnesio, danneggia la flora intestinale.
- 9** E se il disturbo rimane?  
Quando la stitichezza non si risolve nell'arco di qualche settimana, o se a essa si affiancano dolore acuto, gonfiore addominale o sangue nelle feci, è meglio rivolgersi subito al medico.
- 10** Perché?  
Per escludere, con esami mirati, che la stipsi sia sintomo di altre patologie. La defecografia è la radiografia che evidenzia alterazioni del tratto rettale e anale, la colonscopia visualizza con una sonda (o tramite Tac, se è virtuale) le pareti interne del tubo intestinale e rileva eventuali polipi o formazioni maligne. ▶



# LA SCHEDA natural DA CONSERVARE



**Bruno Brigo**,  
medico internista ed  
esperto in terapie  
naturali di Verona

## Tutte le erbe amiche dell'intestino

Risponde **Bruno Brigo**,  
medico internista



### Come curo la stitichezza?

Se è occasionale, ci si può aiutare con erbe che stimolino l'intestino. Ce ne sono di tre tipi. Al primo gruppo appartengono i lassativi dolci: piante e semi ricchi di mucopolisaccaridi, sostanze emollienti che stimolano meccanicamente le pareti intestinali e favoriscono il transito. Tra i più comuni, i semi di *psillio* e la *frangola*, che non irritano. Al secondo gruppo, invece, appartengono i purganti antrachinonici. • **Neopsillio, Solgar (29,90 euro)**.



### Che cosa sono?

Gli antrachinonici sono pigmenti presenti in alcune piante. Una volta giunti nell'intestino, richiamano acqua e stimolano la motilità delle pareti di quest'organo, favorendone l'attività. I più efficaci sono *senna* e *rabarbaro*. È bene però non abusarne, perché l'impiego prolungato ed eccessivo può peggiorare ulteriormente la stipsi, o perfino alterare in modo permanente le pareti intestinali. • **Cotidierbe, Specchiasol (7,20 euro)**.



### Sono utili anche le tisane?

Sì, soprattutto quelle a base di composti idrosolubili, che si sciolgono e attivano in acqua. Quelli attivi su fegato e vie biliari, come *tarassaco*, *carciofo*, *cicoria* e *curcuma*, migliorano l'attività di quest'organo e favoriscono la produzione di bile, la sostanza che permette di digerire i grassi, con effetti benefici lungo l'intero tratto intestinale. Prezioso è anche lo *zenzero*, spezia dall'effetto procinetico, che stimola cioè la digestione e la progressione del cibo lungo il canale intestinale. • **Tisana Epakur, Aboca (7,80 euro)**.

## Pasta e fagioli, spinaci e kiwi: così sei sempre in regola



Stock Food/La Camera Chiara

### 1 Quali cibi favoriscono la digestione?

Tutti quelli ricchi di fibre.

Queste sostanze sono zuccheri che non forniscono calorie, ma richiamano e assorbono acqua lungo il tratto digerente, rendendo le feci più morbide e voluminose. Così facilitano in maniera meccanica la peristalsi, cioè l'insieme dei movimenti compiuti dalle pareti intestinali per far progredire lungo il tubo intestinale il cibo digerito. Hanno due ulteriori vantaggi: nella prima parte del tratto intestinale, riducono l'assorbimento di zuccheri e grassi da parte dell'intestino, tenendo in questo modo bassi i livelli di glucosio e colesterolo nel sangue; nell'ultimo tratto, il colon, favoriscono invece l'espulsione delle feci.

### 2 Dove le trovo?

Le fibre abbondano in tutti i vegetali: frutta, verdura, legumi, cereali integrali. Sono da privilegiare soprattutto gli ortaggi a foglia verde (insalate, spinaci, bietole, catalogna, broccoli) ricchi di clorofilla, che rilassa la muscolatura dell'intestino migliorando la peristalsi, e i cereali integrali: riso, farro, orzo e pasta, specie se abbinati ai legumi, forniscono moltissime fibre utili per prevenire la stitichezza. Via libera, dunque, a piatti della tradizione come pasta e fagioli, riso e piselli o riso e lenticchie.



### 3 E la frutta?

È un ottimo alleato. Un classico rimedio anti stipsi sono i due kiwi maturi mangiati al mattino a digiuno, prima di colazione. Vanno bene anche altri frutti ben maturi. Chi ha la digestione lenta dovrebbe evitare la frutta a fine pasto, che può fermentare e favorire la formazione di gas. Efficaci, poi, i semi di lino: un cucchiaino, macinati al momento e sciolti in poca acqua, hanno un blando effetto lassativo, soprattutto in viaggio. Per mantenere l'intestino regolare, infine, è importante bere molto (acqua, infusi, brodi) e non eccedere, a tavola, con cibi molto elaborati o grassi. ✂

## Occhio a virus e influenza

Anche i malanni di stagione possono rendere pigro l'intestino

Qualche giorno chiusi in casa, con febbre alta e raffreddore: l'intestino si blocca. «Influenza e malanni di stagione possono favorire la stitichezza», spiega Attilio Giacosa, gastroenterologo. «L'aumento della temperatura corporea disidrata, riducendo di conseguenza la motilità intestinale, che viene già alterata dai cambiamenti nell'alimentazione. A ciò si aggiunge il riposo forzato a letto e la mancanza di movimento, che rendono l'intestino pigro. Per rimettere in moto quest'organo, è utile bere molta acqua e tisane e mangiare tanta frutta, cruda e cotta, che fornisce anche vitamine utili all'organismo. Poi, appena guariti, è bene riprendere a fare moto: la sedentarietà è tra i principali ostacoli alla regolarità intestinale».

## IN RETE

- [www.humanitas.it/malattie/stipsi](http://www.humanitas.it/malattie/stipsi) sintomi, caratteristiche ed esami consigliati per stipsi di tipo acuto e cronico.
- [www.gastroenterologo.eu/approfondimenti/la-dieta-corretta-per-combattere-la-stitichezza/](http://www.gastroenterologo.eu/approfondimenti/la-dieta-corretta-per-combattere-la-stitichezza/) la guida e i cibi per mantenere l'intestino attivo e regolare.