

Stipsi: come ritrovare la regolarità intestinale

a cura di:
Dr.ssa Maria Luisa Barretta Ph.D



La stipsi è un problema diffuso in tutte le fasce d'età. Che ci affligga per brevi periodi o che sia una condizione durevole nel tempo, si manifesta con un'evacuazione dolorosa, irregolare, accompagnata da disagio a causa della sensazione di incompleto svuotamento intestinale e da senso di pesantezza.

Le cause della stipsi possono essere molteplici: la costipazione di natura transitoria è

generalmente associata a diete sbilanciate, squilibri della flora intestinale, stress o modifiche delle condizioni abituali della nostra privacy.

È piuttosto frequente sentirsi costipati quando si è in casa di altri o quando si ignora lo stimolo all'evacuazione, quando si scambussolano le abitudini quotidiane, quando si viaggia e ci si ritrova a doversi spostare per lunghi pe-

riodi tra alberghi e mezzi di trasporto. Una condizione di stipsi transitoria è quella che si può verificare in gravidanza, durante la quale la peristalsi intestinale (ovvero i movimenti che sono necessari alla progressione del contenuto intestinale) è ridotta o rallentata. Diverso è invece il caso in cui l'origine della stipsi risieda in fattori anatomici (debolezza dei muscoli del cingolo addominale e del pavimento

pelvico), ormonali, o farmacologici (uso di farmaci anti-iperpressivi, anti-acidi o anti-depressivi): in questi casi è più frequente una stipsi durevole nel tempo, ovvero cronica, che merita indagini cliniche e cure mediche adeguate. Anche alcune cause metaboliche possono essere l'origine di un intestino costipato: ad esempio, sebbene frequentemente responsabile di mal di pancia e diarrea, è spesso associata anche alla stipsi. Nell'ultimo ventennio, alcuni studi hanno ribadito con forza che esiste un legame tra stipsi ed intolleranze alimentari, ponendo al centro proprio l'intolleranza al lattosio.

Prima di curare la costipazione con rimedi farmacologici (per i quali è importante consultare il proprio medico), è utile sapere che il nostro intestino costipato può trarre benefici da una regolare e moderata attività fisica e da alcuni accorgimenti a tavola:

1 Parola d'ordine: idratazione! L'acqua ammorbidisce le feci e ne favorisce l'eliminazione. Due litri di acqua al giorno non sono solo un toccasana per l'intestino, ma aiutano a mantenere normale la termo-

regolazione e le funzioni fisiche e cognitive!

- 2 Riduci il consumo di cibi ricchi in grassi, sale e zuccheri**
- 3 Limita il consumo di bevande alcoliche**
- 4 Bilancia correttamente l'apporto di fibre, prediligendo quelle insolubili contenute in verdura, cereali integrali, crusca e frutta:** le prugne sono da sempre ottime alleate contro la stitichezza!
- 5 Oltre alle fibre che si ingeriscono con gli alimenti, si**

può integrare l'alimentazione con estratti vegetali, come quelli ricavati dall'Altea officinale o dal Fraxinus ornus (meglio noto come albero della manna). Questi estratti contribuiscono all'accelerazione del transito intestinale, sono utili a ritrovare la consistenza ed il volume normale delle feci ed a svolgere, al contempo, un'azione emolliente e lenitiva sul sistema digerente.

Prima di cronicizzare una stipsi transitoria, il medico

Quando fa musica un'orchestra, tutti gli strumenti suonano in armonia ma una sola nota stonata o fuori tempo, è in grado di rovinare l'intera sinfonia. Allo stesso modo, ci sentiamo a disagio quando il nostro corpo smarrisce la consueta regolarità ed il nostro intestino diventa lo strumento stonato.

Prodotto consigliato

Sterilstip® è un integratore alimentare utile per favorire il fisiologico transito intestinale grazie all'estratto secco della radice dell'Altea officinale, che rispetta la delicatezza dell'intestino con azione emolliente e lenitiva sul sistema digerente.

L'effetto polifunzionale di Sterilstip® aiuta a normalizzare il volume e la consistenza delle feci grazie alla mannite, un principio attivo estratto dalla manna dell'albero di Frassino. Per le caratteristiche della sua azione e per la presenza di lattulosio e di succo dei frutti del Prugnolo selvatico, il prodotto è indicato per essere utilizzato da bambini ed adulti.

STERILFARMA
www.sterilfarma.it

Integratore alimentare a base di
**Lattulosio, Mannite da Fraxinus ornus,
succo di prugne ed Altea officinale**
che contribuisce al transito intestinale
SENZA GLUTINE

Numero Verde
800174257



può consigliare di ricorrere a lassativi blandi a base di agenti osmotici, come il lattulosio.

Il lattulosio è un disaccaride composto da una molecola di glucosio ed una di lattosio che ha un effetto osmotico, ovvero è in grado di ammorbidire le feci richiamando acqua nell'intestino, stimolando anche i movimenti peristaltici per facilitare l'espulsione della massa fecale. È un lassativo ben tollerato e, per questo, scelto quale primo approccio alla terapia della stipsi, soprat-

tutto nell'età pediatrica e geriatrica.

Nel caso di intolleranza al lattosio, il lattulosio è controindicato perché viene metabolizzato dalla flora intestinale, rilasciando lattosio. In questo caso, è bene rivolgersi al medico. Gli intolleranti al lattosio che soffrono di stipsi occasionale possono trarre benefici anche da un bicchiere di latte delattosato tiepido, che stimola e favorisce la peristalsi intestinale.