

La stipsi



Consigli generali

La stitichezza è spesso dovuta proprio a cattive abitudini dietetiche.

Cercare di scaricare alla stessa ora, possibilmente al mattino.

Dedicare una congrua quantità di tempo alle proprie attività fisiologiche, soprattutto il mattino (fare colazione e una modesta attività fisica).

Praticare attività fisica regolarmente.

Assumere abbondanti quantità di liquidi.

Alimenti consentiti

Pasti principali: Zuppe di legumi e cereali (pasta, orzo, farro con fagioli, ceci, fave, lenticchie, piselli), pasta integrale, minestre di verdure, cereali integrali (pane, pasta, fette biscottate integrali), legumi, verdura cruda e soprattutto cotta, frutta (kiwi, prugne).

Colazione e spuntini: Latte intero, caffè, caffè d'orzo, tè diluito, succhi e spremute di frutta, yogurt interi, marmellata, miele, pane integrale, pane di segale, fette biscottate integrali, muesli, crusca, gelati, budini.

Alimenti sconsigliati

Nessun alimento va completamente eliminato. I cereali poveri di fibra (pane bianco, pasta e riso) riducono il volume delle feci. Alcuni cibi possono ridurre la velocità del transito intestinale, come gli alimenti addensanti (riso, patate, banane, fichi d'india) e quelli ricchi di tannino (vino rosso, tè di ribes, mirtillo) e perciò è consigliabile ridurre la frequenza di assunzione. L'assunzione di scarse quantità di grassi come nelle diete ipocaloriche, può facilitare l'insorgenza della stipsi. **Evitare intingoli e spezie, nespole, mirtilli, limone e grassi saturi.**

A proposito di fibre...

Quelle solubili, presenti in molti ortaggi e frutta, fermentano nell'intestino crasso trasformandosi in una massa che stimola i movimenti del colon e aiutano, fra l'altro, a regolare l'assorbimento di zuccheri e grassi. La fibra solubile riduce il pH intestinale, ciò inibisce l'attività di microrganismi potenzialmente dannosi e favorisce la presenza di quelli benefici, diminuendo la concentrazione nell'intestino di molecole azotate citotossiche.

Le fibre insolubili, come la cellulosa presente nei tegumenti dei cereali,

hanno anch'esse una funzione di stimolo sulle pareti dell'intestino. La fibra insolubile aumenta la velocità di transito, riducendo la concentrazione di sostanze potenzialmente citotossiche e citolesive e i tempi di contatto con la mucosa intestinale.

Attenzione però: troppa fibra può causare flatulenza, irritare l'intestino e favorire contrazioni spastiche che, alla fine, accentuano la stipsi. Bisogna considerare anche che la fibra inibisce l'assorbimento di alcuni principi nutritivi. Non dimenticate di bere, senza acqua le fibre non agiscono!

Consigli naturali che regolano con dolcezza

Decotto di prugne e fichi secchi. Fate cuocere, in poca acqua, per 10 minuti, alcuni frutti spezzettati. Lasciate riposare una notte. Consumate la frutta, con il suo liquido, il mattino, eventualmente frullata, con pane integrale, e/o fiocchi di cereali e/o yogurt.

Yogurt. Utilizzato al mattino, a temperatura ambiente, ha un leggero effetto lassativo e contribuisce a mantenere sana la flora batterica intestinale, che gioca un ruolo anche nella prevenzione della stipsi.

Germe di grano. Oltre alla cellulosa fornisce minerali e vitamine pregiate. Aggiungetene 1 cucchiaino allo yogurt del mattino.

Quando la stipsi è ostinata

Semi di lino oppure semi di Psillio: lasciatene a bagno un cucchiaino in poca acqua la sera. Consumateli al mattino, insieme al loro liquido, con un cucchiaino di miele.

Infuso di fiori di malva e viola mammola: lasciate un cucchiaino di miscela in 2 dl d'acqua bollente per 10 minuti. Filtrate e addolcite con miele. Bevete al mattino e nel pomeriggio.



Integrazione

Occasionalmente:

1-3cpr di LAXtabPLUS
dopo i pasti o prima di coricarsi

Frequentemente:

LAXfluidFIBRA,
1 misurino la sera prima di coricarsi

Quotidianamente:

1bs di FERMENTIfast.

Il consiglio del tuo farmacista



FARMACIA SAN FRANCESCO
Dottori Daniele e Paolo Corte
SAVONA

Tel. +39 019 800402
www.farmaciasanfrancesco.net