
Omeopatia - Fitoterapia - Preparazioni Galeniche - Igiene orale - Cosmetici
Medicinali uso veterinario - Dietetici - Articoli per bambini - Articoli sanitari - Autoanalisi



Consigli di alimentazione Stipsi

Si intende per stipsi la riduzione del volume delle feci e della frequenza delle evacuazioni a meno di tre alla settimana con feci dure, a causa della prolungata permanenza nell'intestino, e difficili da espellere. Il problema è molto frequente, e riconosce molte cause; a parte le forme che insorgono improvvisamente e/o sono accompagnate da altri disturbi, che richiedono un sollecito parere medico, normalmente qualche accorgimento, soprattutto alimentare, può essere di aiuto. Ricordiamo che anche alcuni farmaci danno come effetto collaterale proprio la stipsi, specie negli anziani, tra cui è più frequente il loro uso: tra questi gli analgesici derivati dall'oppio (morfina, codeina), gli anestetici usati in chirurgia, il ferro (che può dare diarrea o stitichezza ostinata), alcuni antibiotici, anticonvulsivanti e antidepressivi, antiacidi come l'idrossido di alluminio, gli antispastici colinergici. Anche una dieta povera di fibre e di liquidi favorisce l'insorgere della stipsi. L'esercizio fisico migliora il tono dei muscoli addominali e perineali, favorendo l'aumento della pressione intraddominale durante la defecazione. Vediamo infatti che le persone costrette all'immobilità soffrono frequentemente di stitichezza. I principi fondamentali di una dieta anti-stipsi sono: 1) aumento dell'apporto di fibre; 2) aumento dell'apporto di liquidi (almeno 2 litri al giorno).



Alimenti consigliati

- verdure crude o cotte: sedano, insalate, cetrioli, pomodori, ravanelli, bietole, erbe, radicchio, zucchine, zucca, carciofi, fagiolini, rape, peperoni, carote, finocchi, legumi (meglio se passati per evitare eccessiva fermentazione);
- frutta fresca ben matura: pesche, albicocche, mele, pere, prugne, susine, kiwi, arance, fichi;
- prugne secche;
- pane e cereali integrali: pasta, crackers, biscotti, fette biscottate;
- minestrone, zuppe vegetali, passati di verdura;
- yogurt, yogurt alla frutta, marmellata;
- erbe aromatiche, come salvia, rosmarino, prezzemolo, maggiorana, timo, origano, sia su cibi cotti che crudi: possiedono azione antifermentativa e antiputrefattiva.

Alimenti da ridurre o evitare

- riso brillato;
- caffè, the, cioccolato, panna montata;
- formaggi piccanti;
- intingoli, salse e spezie;
- vino rosso, alcolici;
- limone.

Il consiglio in più

- nessun limite (se non imposto da altre patologie concomitanti) per il consumo di carne, pesce, uova e latte;
- preferire come condimento l'olio, in particolare extravergine d'oliva;
- la zucca, grazie al suo sapore dolce, si può utilizzare per preparare una minestra per il bambino stitico, cui non piace la verdura, magari con riso o pasta integrale;
- non ignorare lo stimolo quando presente.

