

Cosa fare e cosa mangiare con la stipsi

{pb-share}



{pb-buttons}

Cosa fare e cosa mangiare con la stipsi

INDICE

[Sintomi della stitichezza](#)

[A cosa è dovuta la stitichezza?](#)

[Come si combatte la stipsi?](#)

[Cibi consigliati per la stitichezza](#)

[Leggi anche](#)

La stipsi è un disturbo fastidioso che può compromettere la qualità della nostra vita, causando soprattutto mal di pancia, gonfiore addominale e meteorismo. Colpisce circa il 15% della popolazione, specialmente le donne, ed è più frequente con l'avanzare dell'età. Può manifestarsi in due forme: stipsi transitoria o stipsi cronica ma, in ogni caso, è bene sapere come combatterla. Di stipsi ostinata parliamo oggi con la Dottoressa Raffaella Cancellò, Nutrizionista e Ricercatrice nel settore dell'obesità umana presso l'Istituto Auxologico di Milano.

Sintomi della stitichezza

Si definisce stipsi (o stitichezza) quando si evacua meno di tre volte a settimana, anche se la funzione intestinale varia molto da persona a persona. È considerata invece normale una frequenza variabile da tre volte alla settimana fino anche a tre al giorno.

I sintomi tipici della stitichezza sono:

- Feci dure e caprine;

- Sforzo durante l'evacuazione, che può portare a problemi come le emorroidi;
- Senso di svuotamento intestinale incompleto;
- Mal di pancia, tensione e gonfiore addominale.

Gli anziani tendono a misurare la costipazione basandosi solo su sintomi come il dolore, la durezza delle feci o lo sforzo piuttosto che la sola frequenza, che è invece importante da valutare, oltre al fatto che bisogna verificare se la stitichezza sia causa della [Sindrome del colon irritabile](#).

A cosa è dovuta la stitichezza?

Lo stile di vita è associato alla costipazione.

Le cause della stipsi possono essere:

- **Bere poca acqua;**
- **Mangiare poche fibre;**
- **Fare poca attività fisica o la totale sedentarietà;**
- **Cattive abitudini intestinali, come posticipare l'urgenza di andare in bagno.**

La stitichezza può venire anche a causa dell'ansia, della depressione e in seguito all'assunzione frequente di alcuni farmaci: analgesici oppioidi, anticolinergici e antidepressivi.

Come si combatte la stipsi?

Indubbiamente una corretta idratazione – almeno 2 L di acqua naturale al giorno – e l'equilibrata alimentazione, con una dieta sana e ricca di fibre, aiutano a prevenire e a trattare la stipsi. Gli studi hanno mostrato che una dieta ricca in fibre influenza il tempo di transito intestinale, la massa fecale e la frequenza delle evacuazioni. Tuttavia, bere e mangiare bene non basta! Bisogna anche fare una regolare attività fisica!

La costipazione è comune nelle persone che fanno poco esercizio, con un rischio più alto per le persone costrette su sedia o a letto.

- **Camminare per 30 minuti 5 volte a settimana dà già un grande aiuto.**

Cibi consigliati per la stitichezza

Gli alimenti più ricchi di fibre, benefici in caso di stipsi, sono:

- La verdura, da mangiare sia cruda che cotta, almeno una porzione a pasto. Chi ha problemi di masticazione può mangiare minestrone, vellutate, creme o passati di verdure, da condire con un cucchiaino di Grana Padano DOP grattugiato anche al posto del sale. Questo formaggio aiuta a raggiungere il fabbisogno giornaliero di proteine ad alto valore biologico - per combattere la perdita di massa muscolare - e di calcio per prevenire osteopenia e osteoporosi. Ricordiamo che Grana Padano DOP contiene **la maggiore quantità di calcio** tra i formaggi più consumati ed è **naturalmente senza lattosio**.
- La frutta, soprattutto kiwi, prugne e mele cotte.
- I legumi, come ceci o fagioli.
- I cereali integrali, che includono anche pane e pasta.
- La frutta secca e i semi, come noci e mandorle, attenzione però alle quantità perchè apportano molte calorie.

Qui puoi trovare ulteriori dettagli sull'alimentazione consigliata in caso di stipsi. Consulta la dieta specifica per la stitichezza, con la lista degli alimenti da moderare e da preferire.

Leggi anche

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.