

# ALIMENTARSI INFORMATI

## STIPSI

La stitichezza o stipsi viene comunemente definita come una difficoltosa o infrequente evacuazione con sensazione di incompleto svuotamento intestinale e/o sensazione di evacuazione ostruita; talvolta gonfiore e dolore addominale e anche malessere generale. Può impattare notevolmente sulla qualità di vita. È una problematica molto frequente che interessa maggiormente i soggetti di sesso femminile ed aumenta con l'avanzare dell'età.

### CONSIGLI ALIMENTARI

Una volta escluse cause organiche, la stipsi si può controllare con una dieta corretta. La fibra deve essere assunta in maniera graduale fino al raggiungimento delle dosi giornaliere consigliate, ossia 30-35 g al giorno.

#### ALCUNE SANE ABITUDINI DI VITA:

- Fare attività fisica che mantiene tonici i muscoli addominali, migliorando la motilità intestinale;
- Mantenere un peso corporeo adeguato;
- Smettere di fumare se fumatori;
- Preferire piatti semplici, poco elaborati e ben cotti;
- Fare cinque pasti al giorno mantenendo una certa regolarità sugli orari, frazionando i pasti;
- Mangiare almeno 5 porzioni tra frutta e verdura al giorno;
- Limitare il consumo di alimenti raffinati, carni processate e lavorate, eccessivo consumo di alcol...



### ALIMENTI CONSIGLIATI NELLA STIPSI

- Consumare almeno 5 porzioni al giorno tra frutta e verdura (circa 2 porzioni da 250 g di verdura e 2-3 porzioni di frutta da 200 g);
- Inserire frequentemente nella propria alimentazione minestrone o passato di verdura, pasta con sughi di verdure, pasta e legumi;
- Se non si è abituati a consumare regolarmente verdura, introdurre progressivamente (iniziando con piccole quantità) e secondo la tolleranza individuale i diversi tipi di verdura;
- Preferire cereali integrali e pane, pasta, riso, fette biscottate integrali;
- Bere circa due litri di acqua al giorno, meglio se ricca di magnesio;
- Gli integratori alimentari a base di psillio o fibre solubili possono essere molto utili per migliorare la motilità intestinale e prevenire le complicanze, ma vanno sempre associati con acqua abbondante.
- È possibile associare alla dieta farmaci specifici, secondo indicazione dello specialista, e/o integrazione con probiotici.

#### Hanno collaborato:

Bastianello Germanà, Ermenegildo Galliani, Elisabetta Dal Pont, Anna Giacomini, Ilaria Bortoluzzi, Nunzia Russo, Marco Alonge, Paola Meneghel (Medici)  
Sara Rossi & Dr.ssa Jessica Luisetto (Nutrioniste)