

Stitichezza: come intervenire?

Un piccolo disturbo molto frequente che spesso non viene affrontato in modo corretto

La stitichezza (o stipsi) è una diminuzione nella frequenza delle evacuazioni e/o una modificazione qualitativa delle feci, che divengono dure e scarse.

La frequenza della defecazione varia da persona a persona ed è sbagliato ritenere di essere stitici se l'intestino non si libera ogni giorno; una sola evacuazione ogni tre quattro giorni, così come tre evacuazioni al giorno sono da ritenersi nella norma, se non procurano disturbi e sensazione soggettiva di pienezza o dolore.

Quali sono le cause?

Si possono distinguere due diverse forme di stitichezza: una acuta e una cronica. La prima è un disturbo temporaneo che può essere secondario, ad esempio, ad interventi chirurgici, che obbligano all'immobilizzazione forzata, a malattie acute, o anche, semplicemente, ad un lungo viaggio; in genere, una volta superato il momento contingente, la stitichezza si risolve in breve tempo.

La stitichezza cronica, quando non dipende da altre cause patologiche che devono essere indagate dal medico, è generalmente legata a diverse condizioni, fra cui:

le abitudini alimentari scorrette, soprattutto una dieta povera di fibre e ricca di carboidrati raffinati, ma anche l'irregolarità dei pasti;

la sedentarietà. La scarsa (o assente) attività fisica provoca debolezza dei muscoli addominali e, di conseguenza, un'eccessiva pigrizia intestinale;

particolari condizioni di vita e di lavoro, che, a volte, non permettono una risposta immediata allo stimolo della defecazione. Le feci, rimanendo più a lungo nell'intestino, divengono più dure, rendendo l'evacuazione più difficile e talora dolorosa.

Queste condizioni possono inoltre essere aggravate dalla concomitante presenza di emorroidi o ragadi anali, creando un circolo vizioso che aggrava ulteriormente la stitichezza. Infine è importante ricordare che anche alcuni farmaci assunti abitualmente possono essere causa di stitichezza.

L'eccessiva attenzione nei confronti della linea e del mantenimento del peso forma, porta spesso a sottoporsi a diete irrazionali e ad assumere purganti o lassativi che, non solo non sono utili al dimagrimento, ma sono essi stessi causa di stipsi o di diarrea.

L'abuso di lassativi induce infatti un "impigritimento" dell'intestino che, con il passare del tempo, perde completamente la capacità di contrarsi.

Come si manifesta?

La modificazione della composizione delle feci è dovuta solitamente ad una eccessiva perdita di acqua, a causa sia dello stazionamento prolungato delle feci nel colon, ma anche all'assenza (o alla scarsa presenza) nelle feci di materiale indigeribile (fibra). In genere chi soffre di stipsi avverte un senso di pesantezza e malessere diffuso. Molte persone, tuttavia, ritengono di soffrire di stipsi nonostante la loro funzione intestinale sia normale: spesso si tratta semplicemente di una sensazione soggettiva di insoddisfazione relativa all'evacuazione.

Cosa si deve fare

Escludendo le condizioni in cui la stitichezza è secondaria ad altre malattie (es. del colon, del retto, neurologiche o metaboliche), la stipsi può essere risolta modificando le proprie abitudini dietetiche e di vita.

La dieta, in particolare, deve essere ricca di fibra e deve prevedere l'assunzione di elevate quantità di liquidi, che hanno la funzione di ammorbidire le feci ed aumentarne il volume, riducendo il tempo di transito nell'intestino e lo sforzo all'atto della defecazione.

E' importante seguire un'attività fisica anche leggera ma costante (ad esempio passeggiare andare in bicicletta) che favorisca il mantenimento di un adeguato tono dei muscoli addominali.

E' utile inoltre assecondare lo stimolo quando si presenta, assumendo, se possibile, una posizione accovacciata per favorire la spinta dei muscoli addominali.

Quando, nonostante l'adozione di norme dietetiche e comporta mentali, non si ottiene alcun risultato, si può ricorrere ai lassativi, ma solo se si seguono regole ben precise per evitare i possibili danni legati all'uso.

Tra i lassativi disponibili sul mercato sono senz'altro da preferire i "lassativi di massa" a base di fibre vegetali (es. psillio, crusca, ecc.), che agiscono ammorbidendo e aumentando il volume delle feci, favorendone l'espulsione. Questi prodotti possono essere impiegati con tranquillità anche per periodi prolungati. La loro assunzione potrebbe interferire con l'assorbimento di alcuni farmaci, perciò si consiglia di assumere i medicinali abituali a distanza di almeno due ore.

Quando è opportuno rivolgersi al medico?

Cambiamenti improvvisi nelle abitudini intestinali e periodi di stitichezza alternati a episodi di diarrea, con perdita di peso e perdita di sangue con le feci, sono condizioni che devono sempre essere sottoposte all'attenzione del medico, in quanto potrebbero essere il segnale di una malattia in atto. Una controindicazione assoluta all'uso di lassativi è la concomitante presenza di dolori addominali, nausea e vomito non valutate dal medico: potrebbero essere il segno di un'appendicite acuta o di altra malattia intestinale e l'uso di un lassativo potrebbe risultare quanto mai rischioso.

Tutti i lassativi, anche quelli di provenienza vegetale e perciò ritenuti "naturali" (es. senna, cascara, rabarbaro, ecc.), con la sola eccezione di quelli "di massa", possono interferire con il normale funzionamento dell'intestino e determinare, se usati a dosi elevate e per lungo tempo, danni intestinali e dipendenza. L'impiego di questi lassativi deve dunque essere limitato nel tempo (1-3 giorni) e destinato a forme occasionati di stitichezza.

Una dieta ricca di fibre vegetali e abbondanti quantità di liquidi è senza dubbio un buon punto di partenza per risolvere il problema stitichezza.

Alimenti consigliati

§ Pane, pasta e riso integrali

§ Verdure crude e cotte, in parti-colore carciofi, spinaci, catalogna, cime di rapa, legumi freschi e secchi.

§ Frutta fresca cruda con la buccia e in particolare fichi, pru-gne, uva, pere.

§ Molta acqua e bevande, fino a due litri nella giornata; può essere utile bere, la mattina a digiuno, uno o due bicchieri d'acqua.

Alimenti da consumare con moderazione

§ Dolci

§ Carni insaccate . Grassi animali

§ Cioccolata