

STIPSI



Si definisce stipsi o stitichezza una ridotta frequenza dell'alvo (meno di 3 volte a settimana) o un insufficiente e parziale svuotamento intestinale in pazienti con un numero di scariche nella norma. L'eccessivo sforzo alla defecazione, la presenza di feci dure e caprine, sensazione di mancato svuotamento intestinale sono sintomi che molto spesso accompagnano la stipsi. Si stima che il 40% della popolazione mondiale ne soffra almeno una volta nella vita. La stipsi è una condizione transitoria ed autolimitante nella maggior parte dei casi. Quando la stipsi è funzionale, cioè non è il sintomo di un'altra malattia (per lo più di origine intestinale, metabolica o neurologica), una dieta appropriata ed un'adeguata attività fisica sono sufficienti per risolvere questa condizione. Si consiglia una dieta finalizzata a rendere le feci più morbide e voluminose, accelerando il transito intestinale. Rispettare gli orari dei pasti e mangiare con calma aiuta a risolvere questa condizione. L'attività fisica che interessa la muscolatura addominale può essere anche di lieve intensità, purché quotidiana; passeggiare e/o andare in bicicletta ad andatura leggera in piano per 30-40 minuti al giorno.

ALIMENTI CONSIGLIATI

Frutta: kiwi, fichi, banane mature, mango, anguria, frutti di bosco, mele con la buccia **Frutta secca:** pistacchi, arachidi, noci, nocciole e mandorle, mele disidratate, frutti essiccati: prugne, fichi, castagne, datteri ed uva passa, castagne bollite o arrostiti **Verdura/ortaggi:** spinaci, zucchine, broccoli, cavolfiori, carciofi, fagiolini, carote, agretti, melanzane lessate o cotte al vapore, lattuga, minestrone di verdure **Latte e derivati, formaggi/latticini:** yogurt, preparazioni che contengono fermenti lattici, mozzarella, formaggi a pasta molle, latticini freschi **Dolci e snack:** marmellata di kiwi e fichi **Cereali:** fiocchi di avena inte-

grale, barrette di crusca, muesli, pane, pasta e cracker integrali, farro integrale
Condimenti: brodo di carne e/o verdure, usare olio di oliva per condire **Legumi:** fagioli, ceci, lenticchie e piselli, fave **Bevande:** bere molta acqua oligo-minerale.

ALIMENTI SCONSIGLIATI (da assumere con moderazione)

Carne: rossa e bianca, insaccati **Latte e derivati, formaggi/latticini:** formaggi a pasta dura **Dolci e snack:** dolci a base di creme **Cereali:** pane, pasta, prodotti da forno con cereali raffinati "bianchi" **Condimenti:** frittture, condimenti elaborati e piccanti **Bevande:** bevande gasate, alcolici.

ALIMENTI VIETATI

Frutta: limoni, nespole e banane acerbe **Dolci e snack:** cacao, cioccolato **Condimenti:** succo di limone **Bevande:** caffè.