

# STIPSI & SALUTE

## DONNA E STIPSI

### Gestire la stipsi a tavola: come prevenirla e curarla

Il riconoscimento dei sintomi, il dialogo e la collaborazione con il medico, un corretto stile di vita sono validi strumenti a supporto di prevenzione e trattamento della stipsi cronica. Una alimentazione calibrata rappresenta un fattore di primaria importanza, soprattutto quando la quotidianità porta la donna ad essere sempre più in movimento e impegnata. Ecco perché la più efficace **prevenzione della stipsi e il trattamento di primo livello della stipsi passano “dalla tavola”, tenendo in considerazione tre fattori determinanti: fibre, acqua e flora batterica.**

**FIBRE SÌ, MA CON ATTENZIONE:** è importante ricordare che l'**Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)** suggerisce il consumo di **almeno 5 porzioni di frutta e di verdura al giorno**, per il corretto apporto di fibre nella dieta quotidiana. Un giusto apporto di fibre agevola infatti i **movimenti dell'intestino, favorisce l'equilibrio della flora batterica e aumenta il volume delle feci. La prescrizione dell'integrazione di fibre** deve però essere effettuata con la **massima attenzione ai casi di controindicazione**, quali fra gli altri: colon irritabile; pazienti anziani, per il **possibile peggioramento di sintomi** quali: dolore, meteorismo, crampi. In secondo luogo nessuna fibra “artificiale” può sostituire le fibre naturali, che peraltro sono ricche di vitamine e nutrienti.

**LIQUIDI IN GIUSTA QUANTITÀ:** bere poco favorisce la stitichezza e, **in carenza di acqua, l'assunzione di fibra può risultare controproducente.**

“ **Fibre e liquidi: il medico punto di riferimento anche per i consigli alimentari come supporto al trattamento della stipsi cronica** ”

È bene bere durante tutta la giornata, in piccole dosi, in una quantità variabile fra 1.5/2 litri al giorno (circa 8 bicchieri al giorno). Anche in questo caso, occorre prestare **particolare attenzione alle controindicazioni** per i pazienti anziani e più in generale, ai pazienti sottoposti a restrizioni idriche: cardiopatici e nefropatici. È più utile l'acqua fuori dai pasti

che durante. I cibi di per sé contengono valori variabili, spesso alti di acqua.

**FLORA BATTERICA IN EQUILIBRIO:** l'**equilibrio della flora batterica** è essenziale per la salute e la regolarità dell'intestino. Favorisce l'**elaborazione dei nutrienti, la produzione di molecole utili** e preserva l'integrità della mucosa intestinale.

#### COSA FARE

- *Regolarità è la parola chiave*
- *I pasti vanno consumati a intervalli regolari, con il tempo e la calma dovuti*
- *La dieta abituale deve essere sana, leggera, varia, con prevalenza per i cibi freschi e sazianti (cibi che a parità di calorie danno maggiore sazietà)*
- *L'equilibrio nell'apporto di fibre e di liquidi è essenziale*
- *I probiotici possono giovare all'equilibrio della flora intestinale*

#### COSA NON FARE

- *Le pause pranzo e i pasti mordi e fuggi*
- *L'eccesso di cibi industriali, conservati ed eccessivamente trattati*
- *Le diete e i regimi dimagranti squilibrati, nemici dell'intestino.*

### Esempi di alimenti ad alto contenuto di fibre

Alimento	Porzione	Contenuto di fibre (arrotondato al grammo)	Alimento	Porzione di fibre	Contenuto (arrotondato al grammo)
<b>Fiocchi di cereali</b>			<b>Legumi</b>		
Barrette di cereali	1/2 tazza	14	Fagioli in scatola	1 tazza	10
Cereali integrali (tipo All Bran)	1/2 tazza	12	Fagioli di Spagna	1/2 Tazza (cotti)	6
Grano spezzato	1 tazza	6	<b>Frutta</b>		
Avena	1 tazza (cotta)	4	Pera (con la buccia)	1 media	6
<b>Cereali</b>			Mela (con la buccia)	1 media	4
Orzo	1 tazza (cotto)	9	Banana	1 media	3
Riso integrale	1 tazza (cotto)	4	<b>Frutta secca</b>		
<b>Prodotti da forno</b>			Prugne	6	12
Cracker di segale	1	4	Uvetta	1/4 tazza	2
Pane integrale	1 fetta	3	Frutta a guscio e semi		
Muffin alla crusca	1	2	Arachidi	10	1
<b>Verdure</b>			Popcorn	1 tazza	1
Spinaci	1 tazza (cotti)	4	<b>Integratori</b>		
Broccoli	1/2 tazza	3	Crusca di grano (grezza)	30 grammi	12
Cavoletti di Bruxelles	1/2 tazza	2	Germe di grano	30 grammi	4
Carote	1 media	2	Psilli	1 cucchiaino o cialda	3
Fagiolini verdi	1/2 tazza	2	Meticellulosa	1 cucchiaino	2

Con il contributo educativo di