

STIPSI & SALUTE

STIPSI: l'importanza di rivolgersi ad un medico per una corretta diagnosi e un trattamento sicuro ed efficace.

La stipsi è un disturbo molto diffuso: colpisce in Italia **13 milioni di persone**, di cui 9 milioni sono donne.

Ma per quanto comune e apparentemente conosciuta, essa **viene spesso sottovalutata**: si tende a non rivolgersi al proprio medico, ma piuttosto a ricorrere a rimedi fai-da-te, senza nemmeno la certezza che ce ne sia bisogno.

SEI DAVVERO STITICO?

La prima valutazione diagnostica riguarda dunque **la verifica della presenza o meno della condizione di stipsi**.

Molte persone percepiscono una sensazione generale di costipazione, hanno difficoltà a defecare e magari non lo fanno quotidianamente, spesso hanno anche dolore addominale o disagio associato a senso di pesantezza.

Ma questi sintomi, da soli, non sono sufficienti per giustificare il ricorso a rimedi fai-da-te, per facilitare il transito intestinale.

Sono infatti sintomi che possono essere associati ad altri disturbi intestinali, come la **Sindrome del Colon Irritabile** ad esempio, oppure semplicemente la conseguenza di una dieta disordinata, o non ben ponderata per le esigenze del tuo organismo. Forse non sapevi che la comunità scientifica ha stabilito che **una persona soffre di stipsi croni-**

> Sei sicuro di soffrire davvero di stipsi?

> Hai mai usato un lassativo?

> Sei sicuro di conoscere i lassativi e farne buon uso?

ca solo se si verificano **3 condizioni (secondo i criteri chiamati di Roma III):**

- il fenomeno si protrae nel tempo

- negli ultimi 3 mesi devono sussistere almeno 2 delle seguenti situazioni:

- feci dure
- sensazione di evacuazione non completa

• meno di 3 evacuazioni a settimana.

POSSIBILI CAUSE

Solo il Medico ha gli strumenti e la competenza per fare una diagnosi appropriata e individuare le possibili cause della stipsi.

Determinare l'esatta causa di origine è il primo passo verso l'individuazione di una terapia mirata ed efficace.

La stipsi può dipendere da fattori non patologici quali:

- dieta incongrua,
- scarsa attività fisica,
- gravidanza.

Oppure può essere conseguente a specifiche patologie: **rivolgersi al Medico è necessario** soprattutto quando la stitichezza perdura ormai da diverso tempo e quando insorge improvvisamente o si accompagna ad altri sintomi (dolori addominali, sanguinamento, astenia, familiarità per il tumore del colon o febbre).

Stipsi & Salute

In caso di stitichezza, **chiedi sempre consiglio al tuo medico** per una corretta diagnosi e la scelta del trattamento più opportuno, se e dove necessario: ti aiuterà a comprendere se davvero soffri di stipsi, **come modificare la tua alimentazione e i tuoi stili di vita** e, se necessario, quale lassativo sia più indicato per te e come usarlo senza mettere a rischio la tua salute.

