

STIPSI & SALUTE

SOFFRI DI STIPSI? Frutta e verdura non devono mai mancare, purché di stagione.

Mese per mese ecco cosa acquistare dal fruttivendolo.

La prima cosa da fare se soffri di stipsi e con il tuo medico hai già fatto i necessari accertamenti per escludere che si tratti di un sintomo di malattia, è verificare quali sono le tue **abitudini alimentari**.

Al di là dell'utilità di un lassativo, anche questa da decidere insieme al tuo medico, un'alimentazione bilanciata e un'adeguata idratazione, unite ad un po' di

attività fisica, possono essere decisive. **Frutta e verdura non devono mai mancare sulla tavola, purché di stagione e a ricco contenuto di fibre**, perché consumare la giusta quantità di fibre giornalmente facilita lo svuotamento intestinale. In questa e nella prossima scheda, un elenco delle principali tipologie **di frutta e di verdura** riferite alla loro **stagionalità**.

	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio	Giugno	Luglio	Agosto	Settembre	Ottobre	Novembre	Dicembre
Frutta di stagione												
Albicocche						●	●	●				
Anguria						●	●	●				
Arance	●	●	●	●							●	●
Castagne										●	●	●
Ciliegie					●	●	●					
Fichi							●	●	●			
Frutti di bosco (mirtili e more)						●	●	●	●			
Kiwi	●	●	●	●						●	●	
Limoni	●	●	●	●					●	●	●	●
Mandarini e Bergamotti	●	●								●	●	●
Mandorle						●	●	●	●			
Mele	●	●	●					●	●	●	●	●
Noci										●	●	●
Nocciole						●	●					
Pere	●	●	●				●	●	●	●		
Pesche						●	●	●	●			
Prugne						●	●	●	●			
Uva								●	●	●	●	

INFORMAZIONI AL PAZIENTE

STIPSI & SALUTE

www.onligol.it

◀ SEQUE

MESE PER MESE ECCO COSA ACQUISTARE DAL FRUTTIVENDOLO

Verdura di stagione	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio	Giugno	Luglio	Agosto	Settembre	Ottobre	Novembre	Dicembre
Aglio						●	●					
Asparagi			●	●	●	●						
Bieta e Bietola					●	●	●	●	●	●	●	
Broccoli	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●
Carote	●	●	●						●	●	●	●
Cavolfiore	●	●	●	●	●				●	●	●	●
Cavolo cappuccio	●	●	●	●					●	●	●	●
Cicoria	●	●	●	●	●	●	●					
Cima di rapa	●	●	●								●	●
Cipolle					●	●	●	●	●			
Fagioli						●	●	●	●	●		
Fagiolini			●	●	●	●	●	●	●	●		
Finocchi	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●
Funghi	●								●	●	●	●
Indivia, scarola e riccia	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Insalate				●	●	●	●	●	●	●	●	●
Melanzane					●	●	●	●	●			
Patate	●	●								●	●	●
Peperoni						●	●	●	●	●	●	
Piselli					●	●	●					
Pomodori						●	●	●	●			
Porri							●	●	●	●	●	
Radicchio	●	●	●	●						●	●	●
Rucola			●	●	●	●	●	●				
Sedano	●	●	●	●					●	●	●	●
Spinaci		●	●	●				●	●	●		
Zucca	●	●					●	●	●	●	●	●
Zucchine						●	●	●	●			

Con il contributo educativo di

ALFASIGMA 