

STIPSI

Per *stipsi* si intende una diminuzione della frequenza delle evacuazioni, caratterizzata dal passaggio difficoltoso di feci dure e secche, rimaste a lungo nell'intestino.

Dal punto di vista medico, si parla di stitichezza o stipsi quando la frequenza delle evacuazioni è inferiore a tre volte la settimana, e vengono espulsi meno di 35 g di feci per volta. Le cause di questo disturbo, favorito dalla vita sedentaria e dalla dieta povera in fibre, sono molteplici.

Indicazioni dietetiche

Nella maggioranza dei casi un'alimentazione corretta può risolvere la stitichezza: basta consumare cibi ricchi in fibre vegetali, come frutta fresca, verdura in abbondanza, legumi, prodotti integrali (pane, pasta, riso, fette biscottate, ecc.), eventualmente integrando anche crusca, avena, orzo, miglio. Consumare fibra alimentare è il sistema più naturale per aumentare il volume delle feci e stimolare i movimenti peristaltici. Bisogna inoltre aumentare il consumo di acqua naturale e incrementare l'attività fisica quotidiana con passeggiate, o altri sport ed esercizi aerobici.

Dott.ssa Fabiola Sanfilippo

DIETISTA