

STIPSI & SALUTE

OVER 65? IL DIALOGO CON IL MEDICO, IN CASO DI STIPSI

Per prima cosa, in presenza di alcuni sintomi è opportuno rivolgersi subito al proprio medico, perché potrebbero essere segnali di allarme, di **infezione, occlusione, colite, o anche tumore del colon**:

- Stipsi che dura più di 2 settimane
- Forte diarrea, che dura più di 2 giorni
- Moderata diarrea, che dura da 1 settimana
- Inspiegato bisogno di defecare
- Diarrea con perdita di sangue
- Emissione di feci nere o catramose

Per il resto, **ci sono molte informazioni che possono aiutare il medico a fare una diagnosi corretta di stipsi e stabilire quale sia il trattamento più opportuno** per una persona anziana.

Cominciando dalla frequenza della defecazione, che però non è l'unico criterio per effettuare una diagnosi di stipsi: non liberare l'intestino ogni giorno non significa infatti essere stitici.

Al di là di tutti i falsi miti esistenti sull'argomento, la stipsi cronica è una condizione precisa, così definita:

- il fenomeno si protrae nel tempo
- negli ultimi 3 mesi devono sussistere almeno due delle seguenti condizioni:
 - feci dure
 - sensazione di evacuazione incompleta
 - sensazione di ostruzione o blocco
 - meno di tre evacuazioni settimanali

Può essere utile riferire anche le proprie abitudini alimentari, in quanto l'alimentazione può rappresentare un fattore molto importante per migliorare il transito intestinale.

È senz'altro necessario prepararsi, raccogliendo l'elenco di eventuali terapie già in corso, in quanto alcuni farmaci possono essi stessi generare stipsi, come ad esempio principalmente: antiacidi, supplementi di ferro, antidolorifici oppioidi

“ Non sottovalutare mai il problema e parlare sempre con il proprio medico: queste le prime regole in caso di stipsi ”

e, meno frequentemente anticolinergici, altre tipologie, fra cui: antidiarroici, antistaminici, farmaci utilizzati per il morbo di Parkinson, supplementi di calcio, diuretici, anti-infiammatori non steroidei, antidepressivi triciclici, alcuni farmaci per il dolore (oppioidi).

Sarà il medico a domandare se soffrite di malattie che possono causare stipsi: diabete mellito, ipotiroidismo, sindrome dell'intestino irritabile, depressione, malattie neurologiche.

Un altro aspetto che può sembrare secondario e che può generare imbarazzo, ma in realtà può rivelarsi di grande utilità, è osservare e riferire la forma e consistenza delle feci, due indicatori strettamente correlati alla **velocità di transito intestinale, parametro fondamentale di valutazione da parte del medico.**

Il consumo abituale di lassativi è un altro elemento che il medico terrà in considerazione: è molto frequente che le persone con tendenza alla stipsi si affidino a rimedi fai-da-te per facilitare la defecazione, a volte anche quando non ce ne sarebbe bisogno, oppure assumendo lassativi veri e propri, che potrebbero non essere i più indicati. Ecco allora **l'importanza di riferire al medico i metodi lassativi utilizzati nell'ultimo periodo:** potrà verificare se siano necessari, quale sia la tipologia più adatta caso in caso, come impiegarla, quali risultati aspettarsi, ma soprattutto come accompagnare eventuali trattamenti lassativi con un'alimentazione calibrata, sana e capace di favorire il corretto transito intestinale.

Bibliografia

- De Giorgio et al., *Chronic constipation in the elderly: a primer for the gastroenterologist*, *BMC Gastroenterology* (2015) 15:130, DOI 10.1186/s12876-015-0366-3
- Vazquez Roque M, Bouras EP, *Epidemiology and management of chronic constipation in elderly patients*, *Clinical Interventions in Aging*, 2 June 2015
- Gallegos-Orozco JF, Foxx-Orenstein AE, Sterler SM, et al. *Chronic constipation in the elderly*. *Am J Gastroenterol.* 2012;107:18-25

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.



Con il contributo educazionale di