

# STIPSI & SALUTE

## STIPSI & SALUTE: 4 luoghi comuni da sfatare

La stipsi è un problema molto diffuso in Italia e condizionato in molti casi da comportamenti errati. Si tende infatti ad attribuire alla stipsi una serie di sintomi e disturbi come: senso di pesantezza, gonfiore, dolore addominale, senza le dovute verifiche da parte del proprio medico.

“ Molti luoghi comuni impediscono di risolvere il problema della stipsi: occorre rivolgersi al proprio medico per una diagnosi corretta e un trattamento appropriato ”

È utile “pulire l'intestino” con clisteri per contrastare irregolarità e costipazione.

**FALSO** - Abusare di clisteri e irrigazione del colon può al contrario favorire la stipsi. Questa abitudine di ‘pulire l'intestino’ per favorirne la funzionalità **può alterare l'equilibrio del transito intestinale.**

**Con l'intento di trovare una soluzione rapida** a questi disagi, magari associati ad una defecazione non sempre facile e non quotidiana, **si tende a ricorrere a rimedi fai-da-te**, con la conseguenza di alterare nel tempo il delicato meccanismo del transito intestinale e col rischio di recare danno alla salute.

**L'uso indiscriminato di rimedi fai-da-te**, inclusi i lassativi, è più diffuso di quanto si pensi ed è anch'esso dannoso per la salute. Di seguito alcuni falsi miti sul tema Stipsi&Salute

**Si può considerare normale non “andare in bagno” tutti i giorni.**

**VERO** - In condizioni di salute, la frequenza delle evacuazioni varia da persona a persona, a seconda di una serie di fattori: da tre evacuazioni a settimana a tre evacuazioni al giorno.

Tuttavia, spesso, specie nelle persone anziane, è diffusa l'opinione errata che occorra avere una evacuazione al giorno e che quindi occorra ricorrere a farmaci per ottenere questo risultato.

**I lassativi aiutano a dimagrire.**

**FALSO** - Semmai l'illusoria ‘riduzione di peso’ è dovuta a una diarrea ‘acquosa’, per effetto di stimolo sul colon, e non certo a un'effettiva riduzione delle calorie assorbite.

**Questo comportamento porta a facilitare irregolarità alimentari** che sono causa di ritenzione idrica, oltre che di gonfiore addominale e alterazioni del transito intestinale, compresi fenomeni di stipsi.

**Più fibre consumi, migliore sarà l'equilibrio del tuo intestino.**

**FALSO** - Non è detto che l'incremento del consumo di fibre risulti sempre positivo.

Se si tratta di stipsi cronica, un eccessivo consumo di frutta e verdura può addirittura peggiorare la situazione.

**Un adeguato consumo di fibre** (circa 20 gr/al giorno) è una delle condizioni del corretto funzionamento intestinale, ma questo tema non va banalizzato: anche l'alimentazione, specie in presenza di irregolarità del transito intestinale, richiede il consiglio del medico.

### 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 soffre 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 educativo di