

PARLIAMONE IN FARMACIA

La **stitichezza** o **stipsi** è un problema che affligge numerose persone di diverse fasce d'età. Non si tratta di una vera e propria patologia, ma di un disturbo che, se cronico, può avere un notevole impatto sulla vita sociale e professionale di chi ne è affetto.

In alcuni casi la stitichezza può essere ricondotta ad alcune **patologie** anche **gravi**, come le neoplasie e l'infarto intestinale, il diabete, l'insufficienza renale cronica, il morbo di Parkinson, la sclerosi multipla. Da qui l'importanza, al protrarsi del sintomo, di rivolgersi al proprio medico curante per eseguire gli opportuni accertamenti.

Altre volte può comparire come effetto collaterale di alcuni **farmaci**, quali oppiacei, antidepressivi triciclici, ferro ed antiparkinsoniani.

In molti casi si tratta, invece, di una **predisposizione individuale** che può essere esacerbata da **inadeguate abitudini alimentari**.

L'approccio alla stipsi cronica prevede sicuramente un trattamento personalizzato che, alla luce di quanto detto, si basa sulla storia clinica del paziente. Corrette norme igienico-dietetiche ed uno stile di vita sano contribuiscono a controllare il problema della stitichezza, evitando terapie, accertamenti e disagi. Buone idratazione ed alimentazione possono arrivare a correggere fino al 50% delle stipsi funzionali: 1-1,5 litri di **acqua** e 25-30 grammi di **fibre vegetali** (di frutta e verdura) al giorno sono fondamentali per instaurare e mantenere una corretta regolarità intestinale.

Le **fibre insolubili**, che aumentano la massa fecale, accelerano il transito e migliorano l'evacuazione, sono presenti negli alimenti contenenti crusca, farine integrali di frumento, segale, farro, grano saraceno; pane e pasta integrali; ceci, fagioli, fave secche, lenticchie, piselli, carciofi, cavoli di bruxelles, funghi, semi di zucca secchi, castagne, datteri, fichi secchi, mandorle, arachidi, noci, mele, pere.

Le **fibre solubili**, invece, sono più indicate per abbassare la glicemia, aumentare il senso di sazietà in una dieta bilanciata e, quando assunte con molta acqua, per incrementare il volume delle feci e la frequenza delle defecazioni. Sono presenti nei kiwi, mandarini, mele, pere, pesche, prugne fresche e secche, patate dolci, carote, ceci, fagioli, fave secche, lenticchie, piselli, avena, tutti i cereali integrali, alghe, aglio, cipolla, porro, cicoria, asparagi e carciofi.

I pasti dovrebbero essere consumati sempre ad orari regolari e masticando lentamente. L'**attività fisica** contribuisce ad una buona regolarità intestinale: sono sufficienti 30-40 minuti di camminata al giorno per aiutarsi ad evacuare con più frequenza.

Di supporto anche i **fermenti probiotici**, come il ***lactobacillus casei*** e ***reuteri***.

Ad oggi sono numerosi i preparati che possono essere usati per migliorare l'attività intestinale, ma in molti casi possono dar luogo ad effetti collaterali non trascurabili. L'assunzione di **lassativi osmotici salini**, specie se protratta, può condurre a gravi alterazioni idroelettrolitiche e ad infiammazione del colon-retto. I **lassativi osmotici costituiti da carboidrati non assorbibili**, come il lattosio, la glicerina ed il sorbitolo, sono in grado di trattenere un elevato volume di fluidi nel lume intestinale, accelerando il transito del contenuto attraverso il tenue. La loro assunzione, tuttavia, può far comparire dolori addominali. I **lassativi naturali**, invece, per quanto ricavati da sostanze non di sintesi, hanno come effetti collaterali non trascurabili la diarrea, l'assenza di movimenti peristaltici del colon e l'assuefazione.

In tutti i casi in cui si renda necessario ricorrere all'uso di prodotti ad effetto lassativo è opportuno, comunque, consultare il proprio medico curante, che valuterà il rimedio più indicato alla tipologia di stitichezza e alle condizioni fisiche del paziente.