

### CHE COSA È LA STIPSI E CHE COSA LA PUÒ FAVORIRE?

---

La stitichezza, quella che hanno molte persone, specie donne, ha il nome medico di stipsi cronica idiopatica. È un disturbo frequente, non grave e che non è dovuto a malattie organiche. Molte persone si considerano erroneamente stiptiche, e magari assumono abitualmente dei lassativi, mentre in realtà non lo sono affatto. Ognuno ha una sua abituale frequenza di evacuazione. È normale una frequenza abituale di evacuazioni che va da un massimo di 3 al giorno ad un minimo di 3 evacuazioni alla settimana e quindi non è detto che sia normale solo chi evacua tutti i giorni. Una persona si può considerare realmente stiptica solo quando - abitualmente - ha in media meno di 3 evacuazioni alla settimana e fa fatica ad evacuare perché le feci sono dure oppure deve spingere molto.

Normalmente si avverte lo stimolo ad evacuare, che però può essere perduto se si sopprime la sensazione di dovere evacuare, si rimanda l'evacuazione o non ci si concede il tempo adeguato per andare in bagno. Questa cattiva abitudine porta ad un progressivo rallentamento della motilità dell'intestino ed alla perdita della sensazione di dover evacuare, innescando spesso una stipsi, per così dire "appresa". Inoltre, il bere pochi liquidi, mangiare poca verdura e cereali, la vita sedentaria favoriscono la stipsi perché l'intestino ha bisogno, per funzionare bene, di contenere fibra e acqua in buona quantità. La stipsi non produce alcuna conseguenza grave e non è responsabile di altri disturbi come alito cattivo, mal di testa, digestione lenta, e comunque il non evacuare anche per diversi giorni non intossica affatto l'organismo.

**Non è quindi consigliabile l'uso di lassativi e di "erbe" (che in realtà contengono sostanze lassative) se la diagnosi di stipsi non è formulata dal Medico e, in ogni caso, i lassativi non risolvono affatto il problema ed alcuni possono produrre dei danni al colon e all'organismo.**

### COME SI PUÒ CURARE?

---

La stipsi si può efficacemente curare, ma il paziente deve sapere che la sua partecipazione al trattamento è cruciale. Infatti, **non ci sono farmaci che guariscono il disturbo, ma in realtà si tratta di rieducare il proprio colon a funzionare**, e ciò richiede un certo impegno quotidiano da parte del paziente e la consapevolezza che risultati positivi si ottengono con pazienza e costanza. Vanno innanzitutto adottate alcune semplici misure, che modificano le nostre abitudini. **L'esercizio fisico** può facilitare il trattamento della stipsi. È indispensabile riprendere l'abitudine di **recarsi alla toilet tutte le mattine**, dopo un'abbondante colazione, anche se non si avvertisse lo stimolo, dedicando all'evacuazione circa 30 minuti.

**Un'alimentazione ricca di cereali, di verdure e di almeno 2 litri di liquidi al giorno, e supplementata con fibra** consente di migliorare la stipsi nella maggior parte dei casi.

La fibra va assunta continuamente e quotidianamente, a dosi progressivamente crescenti, fino a rendere le feci più morbide e più facilmente evacuabili. È importante sapere che l'effetto positivo non si verifica subito, ma dopo alcune settimane. L'uso, prescritto dal Medico, di farmaci lassativi non irritanti può facilitare l'approccio nelle prime fasi della terapia. L'uso di clisteri deve essere limitato ai casi di arresto delle feci nel retto con formazione di fecalomi (duri e difficilmente espulsibili) e non vanno assunti come soluzione terapeutica abituale.