

SANI & inFORMA

L'INFORMAZIONE PER LA SALUTE ED IL BENESSERE

COPIA OMAGGIO - MAGGIO 2013 N° 1 ANNO 8



LA STITICHEZZA



FARMACIE
COMUNALI
RIUNITE

- Le false convinzioni
- Le cause
- Cosa fare?
- I lassativi

TUTTO QUESTO e MOLTO ALTRO



sommario

Le false convinzioni	4
Le cause	5
Cosa fare?	7
I lassativi	9



LA STITICHEZZA

Crediamo di sapere esattamente cosa sia, ma in realtà non ne esiste una definizione univoca neppure per la scienza medica. Quello che si sa però è che la stitichezza, pur non essendo una malattia, ha un impatto negativo sulla qualità di vita proprio come se lo fosse. Quando è occasionale e transitoria, può essere risolta ricorrendo ai lassativi, ma quando il problema è persistente per risolverlo occorre innanzitutto modificare le abitudini di vita.

Non si deve pensare di essere stitici se l'intestino non si libera ogni giorno: le funzioni dell'intestino variano da individuo a individuo, in relazione alle caratteristiche personali, alle abitudini alimentari e all'età. Molte persone si definiscono stitiche anche solo se le feci sono troppo dure, se il bisogno di defecare si rivela infruttuoso, se per evacuare si deve fare uno sforzo eccessivo o se permane una sensazione di evacuazione incompleta.

E' quindi difficile definire con esattezza i parametri entro i quali si può parlare di stipsi: quella che da alcuni è riferita come stipsi è spesso una sensazione soggettiva di insoddisfazione relativa all'evacuazione.

Da qui il ricorso, non sempre giustificato, ai lassativi per "regolarizzare" l'intestino.

In generale può essere considerata "normale" una frequenza intestinale variabile da 2-3 volte al giorno a 2-3 volte alla settimana.



Supplemento a Informazioni sui Farmaci
n°6 - Anno 2012
A cura del Servizio di Informazione e
Documentazione Scientifica delle
Farmacie Comunali Riunite di Reggio Emilia
telefono 0522 - 543 450 - 2 - 4
fax 0522 - 550 146
sito web: <http://www.informazionisulfarmaci.it>
Progetto grafico: Richard Poidomani Motta
Illustrazioni: Massimo Bonfatti

Per qualsiasi richiesta, chiarimento
o segnalazione scrivete ci:

sids@fcr.re.it

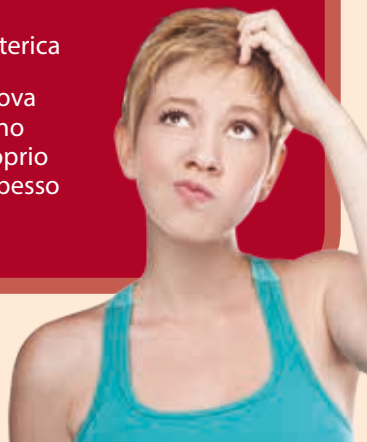
Le informazioni contenute in questa pubblicazione sono selezionate e validate da professionisti sanitari. Sono finalizzate a migliorare le conoscenze del lettore ma non devono sostituire il consiglio del proprio medico o del farmacista di fiducia.

LE FALSE CONVINZIONI

Non è vero che...

- 1** La permanenza delle feci nell'intestino:
 - intossica l'organismo
 - intasa l'apparato digerente interferendo con l'assunzione di cibo e con la digestione
 - è causa di cefalea
 - induce alitosi
 - può causare più gravi malattie al colon
 - fa ingrassare
- 2** Per una buona salute è necessario evacuare almeno 1 volta al giorno
- 3** È bene purgarsi di tanto in tanto perché i lassativi depurano l'organismo
- 4** Le tisane lassative non fanno male perché contengono prodotti naturali
- 5** I clisteri rinnovano la flora batterica

Nessuna di queste affermazioni trova riscontro scientifico. Contribuiscono tuttavia a promuovere l'uso improprio e cronico di lassativi e/o clisteri, spesso autoprescritti.



LE CAUSE



Nella maggior parte dei casi, la stitichezza è un problema occasionale e transitorio che può comparire per i motivi più diversi, ad esempio in seguito a **malattie acute, allettamento** (es. per interventi chirurgici), a **stress psichici o altre situazioni psicologiche o emozionali**.

Di regola la stitichezza si risolve con la risoluzione dell'evento scatenante o della situazione contingente.

Quando la stitichezza si protrae **oltre 3 mesi viene definita cronica**. In questi casi può essere indotta da malattie (come squilibri ormonali o disturbi del metabolismo), può essere il sintomo di una malformazione anatomica del tratto gastrointestinale o può essere indotta da farmaci. Tra i più frequentemente implicati ci sono *la codeina e la morfina*, ma anche *gli antiacidi e gli antidepressivi*. Spesso tuttavia non vi è nulla di tutto ciò, e la stitichezza, definita in questo caso funzionale, è **conseguenza di abitudini alimentari e di vita scorrette**.



Alimentazione. L'alimentazione moderna, sempre più raffinata fa sì che il cibo sia sempre più digeribile e nutriente. Ma una dieta povera di scorie produce una massa fecale ridotta, insufficiente ad indurre lo stimolo della defecazione.

Sedentarietà. La scarsa attività fisica, cattive abitudini di gran parte della popolazione, provoca debolezza dei muscoli dell'addome e rende meno efficienti le contrazioni al momento della defecazione.



Particolari condizioni di vita o di lavoro possono interrompere il normale ritmo dell'attività intestinale, ad esempio vivere in una condizione con scarsa privacy quando si deve usare il bagno, o particolari orari di lavoro che non permettono una risposta immediata agli stimoli della defecazione o la disattenzione per gli stimoli stessi come accade nei bambini distratti dalla televisione o dal gioco.

Una volta completati i processi digestivi, l'acqua, i sali minerali e i principi nutritivi contenuti negli alimenti sono progressivamente assorbiti dall'intestino. **I residui non assorbiti formano le feci** che, riempiendo l'ultimo tratto di intestino, **ne distendono le pareti**. Questa distensione rappresenta lo stimolo che induce il bisogno di defecare. **Se il passaggio degli alimenti lungo il tubo intestinale è troppo lento**, si assorbe una quantità eccessiva di acqua, le feci diventano dure e disidratate e la loro espulsione più difficile.

COSA FARE?

Nella maggior parte dei casi la stitichezza può essere risolta modificando le abitudini alimentari e di vita.

L'adozione di provvedimenti dietetico comportamentali consente di regolare le funzioni intestinali e prevenire la ricomparsa del problema.

1. Aumentare il consumo di fibre

Dare la preferenza ad alimenti che ne contengono in abbondante quantità. Tra gli alimenti consigliati vi sono pane, pasta e riso integrali, verdure crude e cotte ed in particolare carciofi, spinaci, catalogna, cime di rapa, legumi, freschi e secchi, frutta fresca cruda con la buccia e soprattutto fichi, prugne, uva, pere. E' bene invece limitare dolci, cioccolata, grassi saturi, carni insaccate, che apportano molte calorie e producono poche scorie. In alternativa, o in aggiunta, ai cibi integrali si può utilizzare



la crusca come tale. La dose varia da caso a caso, ma in genere l'uso regolare proseguito nel tempo (12-24 grammi = 2-3 cucchiaini da tavola più volte al giorno bevendo abbondantemente) dà buoni risultati nel giro di qualche settimana. La crusca può causare sensazione di gonfiore per la formazione di gas intestinali, ma il disturbo tende ad attenuarsi e scomparire. Controindicazioni sono la celiachia (intolleranza al glutine, una proteina contenuta in molti cereali) e le ostruzioni intestinali.

APPORTO MEDIO DI FIBRA IN ALCUNI ALIMENTI

ALTO CONTENUTO	MEDIO CONTENUTO	BASSO CONTENUTO
Crusca, farina grezza, prodotti di crusca al 40%	Pane nero, pasta comune, grano soffiato	Riso, pane bianco, corn-flakes
Piselli, fagioli, carciofi, spinaci, peperoni	Broccoletti di Bruxelles, zucca, melanzane, carote, lattuga	Pomodori, patate, zucchine, cavolo, cavolfiore, sedano, funghi, broccoli
Datteri, noci brasiliane	More, uva, prugne, avocado, fichi, mandorle, nocciole	Banana, mela, pera, pesca, arancia, ananas, pompelmo, ciliege, prugne

2. Aumentare l'assunzione di liquidi

Meglio se fuori pasto, **fino a due litri** nella giornata se non esistono particolari controindicazioni (es. problemi al cuore o ai reni). **L'acqua può essere sostituita**, almeno in parte, **con altre bevande**, ad es. succhi di frutta, spremute, se questi risultano più graditi. Ma attenzione all'apporto calorico.



3. Fare più movimento

Quando possibile, sono utili le lunghe passeggiate, le gite in bicicletta o la **pratica di qualche leggera attività sportiva** (che favorisca il mantenimento di un adeguato tono dei muscoli addominali).



4. Andare in bagno appena si avverte lo stimolo alla defecazione

L'abitudine al ritardo può comportare un'ulteriore disidratazione della massa fecale, che può essere più difficile da eliminare. **Non rimanere in bagno più a lungo del necessario** (evitare le sedute di lettura!). Cercare di rispettare orari fissi di evacuazione.



5. Assumere una corretta posizione durante la defecazione.

L'ideale sarebbe l'adozione della **posizione accovacciata**, ma dato l'uso quasi universale del water, sul quale ci si siede, una posizione più corretta si può ottenere appoggiando i piedi su un **supporto di circa 30 cm** (scatola, cassetta, ecc.), **per favorire la spinta dei muscoli addominali**.



I LASSATIVI

Escluse tutte le condizioni che rendono consigliabile il ricorso al medico (*vedi box*), in caso di stipsi occasionale non vi sono particolari controindicazioni per nessun lassativo purché venga assunto soltanto per pochi giorni. Quando richiesto un effetto rapido, solitamente si ricorre a preparati a base di senna, bisacodile o picosolfato per via orale oppure a supposte di glicerina e clismi in caso di impatto fecale più o meno grave.



È importante rivolgersi al medico

- Se la stitichezza
 - compare improvvisamente o si aggrava rapidamente in una persona (soprattutto dopo i 50 anni) che non aveva prima questo problema
 - si alterna a diarrea
 - si accompagna a dimagrimento
 - è accompagnata da dolori addominali o vomito
- Quando è presente sangue nelle feci
- Quando la stitichezza è accompagnata da febbre e astenia
- Se dopo la defecazione permane un senso di pienezza dell'intestino.

In questi casi la stitichezza potrebbe "coprire" altri problemi.

NB. Nessun lassativo deve essere assunto in presenza di dolori addominali, di mal di stomaco, nausea e vomito.



Dopo l'assunzione del lassativo l'intestino si vuota quasi completamente, **per cui è normale attendersi la successiva evacuazione non prima di 2-3 giorni**. Anche adottando norme dietetiche e comportamentali corrette non sempre però si riesce a risolvere il problema.

Quando la stitichezza è cronica i lassativi che possono essere impiegati senza rischi anche per prolungati periodi di tempo sono i lassativi "formanti massa" (es. psyllio) e i lassativi osmotici (*lattulosio/lattitolo e macrogol*).

La scelta terrà conto delle preferenze individuali e della tollerabilità soggettiva. Il farmacista potrà dare utili informazioni per un loro impiego corretto.

Vanno invece evitati tutti gli altri lassativi, chimici o derivati da piante, perché possono interferire con il normale funzionamento dell'intestino e, se usati a dosi elevate o per lungo tempo, portano l'intestino ad "impigrirsi" e funzionare solo se stimolato da lassativi. È sconsigliato anche l'uso prolungato di purganti salini (es. sale inglese) o olio di vaselina che potrebbe ridurre l'assorbimento delle vitamine liposolubili.

Stitichezza in gravidanza

La stitichezza è molto frequente in gravidanza soprattutto dopo il sesto mese, quando l'intestino viene compresso dall'utero che aumenta di volume. Contribuiscono alla comparsa del problema anche la ridotta mobilità intestinale causata dai cambiamenti ormonali, le modificazioni dell'alimentazione indotte dalla presenza di nausea e vomito, e la ridotta attività fisica. Talvolta la comparsa di emorroidi rende dolorosa la defecazione e aggrava ulteriormente il problema. Nella maggioranza dei casi basta integrare la dieta con alimenti ricchi di fibra, bere abbondantemente e mantenere un'attività fisica adeguata, compatibile con le condizioni generali. Nei casi più resistenti, si può ricorrere a lassativi di massa, lattulosio o emollienti fecali.



Stitichezza nella persona anziana

L'invecchiamento in sé non sembra comportare modificazioni funzionali del tratto digestivo tali da giustificare la stipsi. Tuttavia è un dato di fatto che la stitichezza è molto frequente nelle persone anziane. Le lunghe degenze a letto, i farmaci, le difficoltà nella masticazione, la scarsa assunzione di liquidi e la ridotta attività motoria ne sono le cause principali. Anche se spesso l'anziano, convinto che la norma sia una evacuazione al giorno, dichiara di essere stitico anche in assenza del problema, in questa fascia di età il problema non è da sottovalutare, soprattutto se compare improvvisamente, se è accompagnato da dolori e dimagrimento e in presenza di sangue nelle feci. Solo dopo aver escluso la presenza di eventuali patologie a carico dell'intestino, se necessario si può ricorrere ai lassativi, dando la preferenza a quelli formanti massa, lattulosio o macrogol in caso di assunzione a lungo termine.





**FARMACIE
COMUNALI
RIUNITE**



*Ritira
nella **tua**
Farmacia Comunale
gli opuscoli tematici di
Educazione Sanitaria
Sani&Informa*

prezzo copertina € 0,25