**La gestione della stitichezza**

La stitichezza è un disturbo molto frequente nei Paesi industrializzati; colpisce il 3-10% dei bambini e tende ad aumentare con l’età fino a raggiungere il 20-40% nei soggetti sopra i 65 anni di età. Inoltre circa il 40% delle donne in gravidanza soffre di stitichezza in particolare nei primi tre mesi.
La maggior parte dei casi di stitichezza non è determinato da una condizione specifica ed è difficile determinarne la causa esatta.
Per la prevenzione e il trattamento spesso è sufficiente seguire una dieta adeguata e modificare alcune abitudini di vita.
**Quando si può parlare di stitichezza?**

Non esiste una definizione univoca di stitichezza: in generale si definisce come un’alterazione della funzionalità intestinale caratterizzata da una defecazione difficoltosa, infrequente e incompleta. La diagnosi di stitichezza viene quindi effettuata quando un soggetto riferisce la presenza di due o più delle seguenti caratteristiche (in almeno il 25% delle scariche):
- sforzo nella defecazione;
- presenza di feci dure;
- sensazione di incompleta evacuazione;
- sensazione di ostruzione o blocco ano-rettale;
- necessità di ricorrere a manovre manuali per la evacuazione;
- meno di tre scariche alla settimana;
- evacuazioni rare senza l’uso di lassativi.
Si parla di stitichezza cronica quando i disturbi perdurano da almeno tre mesi nel corso dell’ultimo semestre.

**Quali sono le cause della stitichezza?**

Quando gli alimenti attraversano il colon questo assorbe l’acqua ancora presente e forma i prodotti di scarto, cioè le feci, che le contrazioni muscolari spingono verso il retto. Quando le feci raggiungono il retto sono solide, perché la maggior parte dell’acqua è stata assorbita. La stitichezza si verifica quando il colon assorbe troppa acqua, oppure le contrazioni muscolari del colon sono troppo lente e deboli, e di conseguenza le feci si muovono troppo lentamente. Le feci quindi si induriscono e si seccano.

I principali fattori che possono predisporre e aumentare il rischio di stitichezza sono:
- non seguire una dieta ricca di fibre (frutta, verdure e cereali);
- ignorare lo stimolo;
- non bere a sufficienza;
- vivere in una condizione con scarsa privacy quando si deve usare il bagno;
- condizioni patologiche come ansia e depressione;
- problemi psichiatrici, condizioni di violenza, traumi.

**Come va trattata la stitichezza?**

Il trattamento della stitichezza varia in funzione delle cause che hanno generato il disturbo, della durata e della gravità dei sintomi. Il primo approccio si basa sulla modifica di alcune abitudini e su interventi che comprendono anche quelli di prevenzione (vedi [sotto](http://www.ipasvi.it/per-il-cittadino/click-salute/la-gestione-della-stitichezza-id17.htm#Come_si_pu__prevenire_la_stitichezza_)). L’uso dei farmaci lassativi invece deve essere sotto controllo medico e per brevi periodi. In particolare va raccomandato l’uso controllato nei bambini e nelle donne in gravidanza. Esistono quattro tipi di lassativi:
- lassativi formanti massa, a base di fibre;
- lassativi osmotici (salini e non), che agiscono aumentando il volume delle feci;
- lassativi stimolanti a base di senna che agiscono aumentando la motilità intestinale;
- ammorbidenti fecali che agiscono rendendo più soffici le feci e facilitando di conseguenza l’evacuazione.**Come si può prevenire la stitichezza?**

Per prevenire la stitichezza o per il trattamento iniziale è fondamentale un intervento di tipo dietetico: è importante aumentare il consumo di fibre alimentari, che aumentano la massa fecale, stimolano la peristalsi e incidono sulla frequenza delle evacuazioni. Si consiglia quindi di:
- incrementare l’assunzione di fibre nella dieta con l’introduzione di alimenti che ne contengono in abbondante quantità (tabella) o mediante l’utilizzo di integratori alimentari; il supplemento di fibre va introdotto gradualmente fino alla dose massima di 25-30 g di fibre al giorno per almeno 1 o 2 settimane;
- assumere prugne o succo di prugna in alternativa al supplemento di fibre;
- aumentare l’introduzione di liquidi fino a 1.500-2.000 cc;
- limitare l’assunzione di tè e caffè, anche se un caffè al mattino aumenta i movimenti intestinali.
Inoltre occorre evitare i formaggi fermentati, i fritti e i grassi di origine animale. Quantità in grammi di fibra insolubile/solubile di alcuni alimenti su 100 g di sostanza edibile

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Alimento** | **Insolubile** | **Solubile** |
| **Legumi freschi e secchi** |
| Fave freschePiselli freschiCeci secchiCeci in scatola (sgocciolati)Fagioli secchiFagioli in scatolaLenticchie seccheLenticchie in scatola | 4,455,8012,455,3215,294,2612,93,79 | 0,520,450,780,380,350,900,920,36 |
| **Verdure e ortaggi** |
| Broccoli (bolliti)Carciofi (bolliti)CaroteCavolfiore (bollito)Cavoli di bruxelles (bolliti)CavoloCicoria di campo (bollita)Fagiolini freschi (bolliti)FinocchiIndiviaLattugaMelanzanePatate bollitePeperoniPomodoriRadicchio rossoSedanoSpinaci (bolliti)Zucchine (bollite) | 2,423,172,701,684,302,402,432,071,971,401,332,310,851,471,222,371,411,640,98 | 0,844,680,410,710,740,341,120,860,250,170,131,190,710,430,240,590,180,420,35 |
| **Frutta fresca** |
| AlbicoccheAranceBananeCastagne fresche (arrostite)Castagne fresche (bollite)FragoleKiwiMandariniMele, con bucciaMele, senza bucciaMelonePere, senza bucciaPesche, con bucciaPesche, senza bucciaPompelmoPrugneUva | 0,831,001,197,614,841,131,431,031,841,440,552,251,140,711,060,751,27 | 0,710,600,620,720,590,450,780,670,730,550,190,620,780,870,540,590,21 |
| **Frutta secca** |
| Arachidi, tostateFichiMandorle dolciNociPrugne | 9,8911,0112,045,374,84 | 1,031,940,630,843,60 |
| **Cereali e derivati** |
| Biscotti integraliBiscotti secchiCereali da colazioneCrusca di frumentoFiocchi di avenaPane di tipo 00 (pezzatura da 50 g)Pane di tipo integralePasta di semolaPasta di semola integralePizza biancaRiso integrale | 5,071,323,6341,104,991,725,361,555,021,111,40 | 0,941,322,891,313,301,461,151,151,381,160,50 |
| Adattato da Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione |
|   |  |

**E’vero che?**

|  |  |
| --- | --- |
| 1-E’ vero che i soggetti che non si scaricano tutti i giorni sono stitici? | V F |
| 2-E’ vero che la stitichezza può essere acuta o cronica? | V F |
| 3-E’ vero che l’uso di alcuni farmaci può causare stitichezza? | V F |
| 4-E’vero che nel bambino la stitichezza può essere causata da un’esperienza di dolore?  | V F |
| 5-E’ vero che la stitichezza si definisce primaria o secondaria secondo la causa? | V F |
| 6-E’ vero che la dieta è l’unico trattamento non farmacologico efficace? | V F |
| 7-E’ vero che i farmaci lassativi andrebbero assunti per brevi periodi? | V F |
| 8-E’ vero che in gravidanza e durante l’allattamento non è possibile assumere lassativi? | V F |
| 9-E’ vero che la stitichezza se non trattata può causare complicanze? | V F |
| 10-E’ vero che la dieta ricca di fibre aumenta la comparsa di gonfiore? | V F |
| 11-E’ vero che la buccia dei frutti è ricca di fibre? | V F |
| 12-E’ vero che l’attività fisica aiuta prevenire la stitichezza?  | V F |

**Risposte**

**1:falso**

**2:vero**

**3:vero**

**4:vero**

**5:vero**

**6:falso**

**7:vero**

**8:falso**

**9:vero**

**10:vero**

**11:vero**

**12:vero**