



## COSA PUOI FARE?

### *Abbandona le cattive abitudini*

Per evitare la costipazione, è molto importante seguire una dieta sana ed equilibrata.

Bisogna cercare di mangiare quanta più frutta e verdura fresca possibile.

Preferire il pane integrale a quello bianco e consumare regolarmente cereali integrali (ad es. il muesli).

Questi tipi di alimenti garantiscono l'assunzione di un sufficiente quantitativo di fibre (crusca), promuovendo il buon funzionamento dell'intestino inferiore.

Occorre anche bere abbastanza liquidi: a seconda della regione climatica in cui risiedi, potresti aver bisogno di un minimo di 1,5-2 litri di acqua o succo al giorno.



La regolare attività fisica (se possibile, almeno 30 minuti al giorno) è benefica per la digestione.

Se le tue condizioni di vita sono molto stressanti, dovresti cercare una strategia per ridurre il livello di stress.

## PARLANE CON IL TUO MEDICO

### *Chiedi aiuto*

Nessuno si sente a suo agio quando deve parlare dei suoi movimenti intestinali.

Ma non devi preoccuparti, è un argomento che puoi tranquillamente affrontare con il tuo medico di famiglia. Ricorda quanto è comune la costipazione: il tuo medico avrà senz'altro in cura molte persone che soffrono di questi problemi.

Può essere utile tenere un diario. Per una o due settimane, annota quello che mangi e la frequenza con cui vai in bagno.

Registra tutti i farmaci che stai assumendo e le eventuali malattie di cui hai sofferto di recente. Tutte questo sarà utile al tuo medico per studiare il trattamento migliore per il tuo caso.

## COSTIPAZIONE

*Un disturbo molto frequente ...*



*... ma è ancora un argomento tabù*



## COS'È LA COSTIPAZIONE?

*È un sintomo o una malattia?*

Con il termine "costipazione" si indicano diversi disturbi relativi all'espulsione delle feci. È un problema molto diffuso; a una persona su tre succede di soffrirne in qualche momento della vita.

Quando si soffre di costipazione può darsi che si abbiano solo una o due evacuazioni alla settimana. Può anche capitare di dover fare notevoli sforzi quando si va in bagno; le feci possono essere dure e a palline; oppure si può avere la sensazione di non aver portato a termine l'evacuazione.

Di solito, la costipazione non è una patologia grave. Tuttavia, se i sintomi della costipazione sopra elencati persistono per diverse settimane o mesi, si raccomanda di consultare il medico.

## COSA PROVOCA LA COSTIPAZIONE?

*Vi sono ragioni diverse*

La costipazione è spesso causata da uno stile di vita scorretto e da una dieta sbagliata, per esempio:

- non assumere abbastanza pane/cereali integrali
- non mangiare abbastanza frutta e verdura
- stress
- irregolarità delle abitudini quotidiane
- insufficiente attività fisica



Tuttavia può anche essere causata da quanto segue:

- molti farmaci possono causare costipazione come effetto collaterale
- gravidanza
- mobilità ridotta a causa di vecchiaia, disabilità o malattia
- problemi psichiatrici come la depressione
- altre patologie mediche

Se ricadi in una di queste categorie, dovresti consultare il tuo medico curante.

## COME CURARE LA COSTIPAZIONE?

*Stile di vita e farmaci*

La costipazione può essere curata in due modi:

- modificando la dieta e lo stile di vita oppure
- assumendo lassativi

La costipazione è spesso causata da una composizione sbagliata della flora batterica che risiede nell'intestino crasso.

Una dieta ricca di fibre contribuisce a ristabilire l'equilibrio perché la fibra alimentare nutre i tipi di batteri considerati benefici per la salute. Alcuni lassativi possono contribuire a ripristinare un sano equilibrio dei batteri intestinali.

## COME FUNZIONANO I LASSATIVI?

*Diverse modalità di azione*

I lassativi sono sostanze che dovrebbero rendere le evacuazioni più facili e regolari. Sono disponibili diversi tipi di lassativi.

**Fibra**

Psillio (chiamato anche ispaghula) è una fibra naturale che assorbe molta acqua. Nell'intestino crasso, contribuisce ad ammorbidire e idratare le feci. Può essere utile per la costipazione lieve ma non agisce in maniera affidabile.

**Macrogol**

Il macrogol è un polimero sintetico (polietilenglicole) che assorbe l'acqua e rende le feci più morbide e voluminose. Si tratta di un lassativo efficace. Di norma, non dovrebbe essere usato per periodi superiori a due settimane.

**Lattulosio**

Il lattulosio è un derivato del lattosio naturale del latte. Non viene digerito nell'intestino tenue. Nell'intestino crasso, favorisce la crescita di alcuni batteri benefici, rendendo le feci più voluminose, morbide e idratate. È un lassativo efficace ed è sicuro anche quando è necessario assumerlo per periodi prolungati.

**Lassativi stimolanti**

Sostanze come l'estratto di senna, il picosolfato e il bisacodile sono purganti drastici che provocano l'evacuazione stimolando la contrazione del colon e del retto. Dovrebbero essere usati solo occasionalmente e per periodi brevi.

Prima di assumere qualsiasi lassativo si raccomanda di consultare il medico e/o il farmacista