

Ho buone abitudini per combattere la stitichezza

Se la stitichezza è recente, si accompagna a dolori o feci sanguinolente, e se si alterna anche a diarrea, è necessario consultare un medico. Potrebbero essere prescritti esami complementari per determinarne le cause.

Quando si può affermare di soffrire di stitichezza?

- * Se si va di corpo meno di tre volte le settimana.
- * Se bisogna fornire un'importante spinta addominale al momento della defecazione.
- * Se si avverte una persistenza dello stimolo dopo l'evacuazione.
- * Se si ha l'impressione di non aver mai voglia di andare di corpo.

Perché insorge la stitichezza?

Se la stitichezza è recente potrebbe rivelare una malattia. Sarebbe ragionevole ricercare un consulto medico. Se si soffre di stitichezza durante un viaggio, ciò è dovuto semplicemente al cambiamento dello stile di vita e delle abitudini alimentari.

Una stitichezza cronica spesso è legata ad una cattiva igiene di vita. Per esempio a causa di un' alimentazione povera di frutta, verdura e fibre in generale. Non si beve acqua a sufficienza. Non si fa esercizio. L'assunzione di determinati farmaci, lo stress, la gravidanza possono altresì comportare una stitichezza cronica.

Qual è il meccanismo della stitichezza?

Il transito intestinale è lento. Tale fenomeno di "pigrizia intestinale" riguarda soprattutto i bambini, le donne e le persone anziane. Le feci si presentano troppo secche e di volume insufficiente.

Come si può combattere la stitichezza?

Cercare di andare regolarmente di corpo. Non trattenersi mai. Aumentare il proprio consumo di frutta, verdura e più generalmente di fibre. Bere una quantità sufficiente di acqua ricca di magnesio. Fare un po' di esercizio fisico ogni giorno.

E' consigliabile assumere lassativi?

Certi lassativi se assunti regolarmente possono essere irritanti per l'intestino. Salvo se prescritti dal proprio medico, evitare i lassativi.

Se la stitichezza è recente, si accompagna a dolori o feci sanguinolente, e se si alterna anche a diarrea, è necessario consultare un medico. Potrebbero essere prescritti esami complementari per determinarne le cause.

Redazione a cura di "Malice & Co. (Francia)". Traduzione e revisione a cura del Dott. Fabio Pilato.

Informazioni relative al documento

Data di creazione: **24/03/11**