



CONSIGLI DIETETICI PER LA STIPSI

Pochi e semplici consigli possono essere molto utili per correggere anche le stitichezze più resistenti. Rieducare un intestino che per anni è stato impigrito dall'uso dei lassativi richiede tempo e pazienza. Pertanto si potrà notare una progressiva regolarizzazione dell'alvo solo dopo alcune settimane di applicazione generale di queste norme igieniche.

1. La prima regola fondamentale è di assumere molti liquidi nel corso della giornata:
un bicchiere d'acqua al mattino a digiuno al risveglio ;
un bicchiere di acqua o altro liquido tutte le volte che si va a urinare .
2. Aumentare l'apporto dei vegetali: assumere frutta (pesche, albicocche, pere, mele, susine, fichi, datteri, arance. Kiwi e ananas (senza la buccia!) sono ricchi di fibra e particolarmente efficaci.
3. Consumare ad ogni pasto una certa quantità di verdura cruda di stagione condita con poco olio; la verdura cotta di solito non è molto efficace: sono comunque indicati carote, fagiolini, zucchine, carciofi, spinaci, cavolo, rape, bietole, porri.
4. La frutta secca come le prugne, le albicocche ed i fichi sono molto ricchi di fibre. patate e legumi secchi hanno un discreto contenuto di fibre.
5. Nella maggior parte dei casi e' necessario aggiungere un supplemento di fibra sotto forma di crusca (circa 15-20 gr al di'). La crusca cruda può essere mescolata ai vari alimenti; per evitare il senso di gonfiore addominale ed i dolori che compaiono nei primi giorni di trattamento, opportuno aumentare progressivamente la dose, iniziando con 5 grammi al giorno ed aggiungendo 5 grammi ogni settimana fino a raggiungere la dose quotidiana consigliata. La crusca cotta viene venduta sotto varie preparazioni come pasta integrale, grissini e crackers integrali, pane integrale, biscotti integrali (molto piu' costose della crusca grezza).
La crusca si lega ad alcuni principi alimentari e vitaminici, impedendone l'assorbimento; questo e' irrilevante nei soggetti che hanno una alimentazione completa e variata.
Può presentarsi un deficit di assorbimento di calcio solo nei soggetti che conducono una dieta povera di latte e latticini (va controllato in questi casi ed eventualmente integrato l'apporto di calcio).
6. Evitare l'abuso di cacao, cioccolato, riso, frittture, spezie, caffè, tè, bevande ghiacciate e gelati.