

In Italia Euro 1,70

Intimità

10
STORIE
VERE

+ UN ROMANZO
COMPLETO

Questa
settimana
INTIMITÀ
anche con



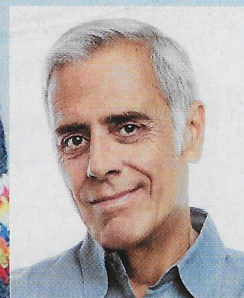
SALUTE
Quando
piangere
fa bene

BELLEZZA
S.O.S.
capelli

TEO
TEOCOLI
«Il mio
sogno?
Cambiare
vita!»

Maria
Grazia

«Volere,
molto spesso,
è potere»



20.034



9 177 112 1130006

L'appuntamento con il bagno dovrebbe avere una cadenza frequente e regolare, ma non sempre tutto va come dovrebbe e talvolta possono passare anche alcuni giorni prima di riuscire in quella che sembra una vera e propria impresa. In generale, si stima che più di due persone su dieci siano affette da stitichezza o stipsi, e che vadano in bagno meno di tre volte alla settimana. Una situazione che può essere occasionale e di breve periodo (in vacanza, a causa del cambio di ambiente e di abitudini, per esempio) o cronica se si protrae per periodi più lunghi. La stitichezza, poi, può essere di due tipi: propulsiva, se l'intestino non mette il giusto impegno nel spingere le feci lungo il retto, o espulsiva, quando si ha difficoltà in fase di uscita, una condizione quest'ultima diffusa soprattutto nel genere femminile. Spiega Riccardo Annibaldi, coordinatore dell'Unità di Colonproctologia Milano Nord alla Casa di cura La Madonnina di Milano: «Il passaggio del feto al momento del parto, come pure la convivenza tra due organi cavi, vagina e retto, separati solo da una sottile parete, possono portare all'indebolimento o addirittura allo sfiancamento del retto stesso. Anche eventuali isterectomie, in cui viene tolto l'utero, accentuano il problema, così come variazioni dell'assetto ormonale». Per tutti, uomini e donne, però, il fenomeno può essere legato a condizionamenti mentali, come quello di evitare l'uso di bagni diversi da quello di casa propria. «Ma pochi sanno che trattenersi può danneggiare il sistema automatico responsabile della defecazione che,



iStock

GASTROENTEROLOGIA

QUESTIONE DI "PIGRIZIA"

Cambiamento d'aria, abitudini diverse, qualche peccato di gola... Capita, magari ogni tanto, di soffrire di stitichezza. Scopriamo come risolvere il problema. Cominciando dalla dieta

alla lunga, tenderà a non funzionare più a dovere», avverte lo specialista.

DIVERSE SOLUZIONI

Per prevenire e risolvere il problema bisogna concentrarsi soprattutto sul proprio stile di vita, cominciando dalla tavola: si ai cibi ricchi di fibre come alimenti integrali, verdura, legumi e frutta (specie kiwi), con l'accortezza di evita-

re quelli che fermentano e provocano gas. E no ai cibi industriali che contengono elevate quantità di carboidrati, zuccheri e grassi che rallentano i movimenti intestinali (peristalsi) e riducono e seccano le feci. Infine, è importante bere quotidianamente non meno di un litro e mezzo di acqua e fare attività fisica. La famosa mezz'ora di camminata a passo sostenuto è un modo validissimo per regola-

Esami specifici

Per la stipsi esistono appositi esami, non molto invasivi, a cui sottoporsi. In particolare la radiografia del tempo di transito intestinale permette di individuare le cause della stitichezza propulsiva, mentre la defecografia e la manometria anorettale, consentono la corretta diagnosi di una ostinata stipsi espulsiva.

rizzare il transito intestinale. Ma un aiutino arriva anche dagli integratori, specie quelli a base di psillio. Attenzione, però, perché non sempre tutto ciò che è naturale è anche valido. «Erbe come senna, cassia, cascara e frangula, detti lassativi antrachinonici, sono richiestissime in erboristeria, ma nel tempo irritano fortemente l'intestino. Meglio scegliere tisane alla malva, al finocchio o al rabarbaro. Sul versante chimico, invece, i lassativi osmotici non hanno effetti collaterali negativi, mentre altri di nuova generazione, chiamati procinetici, funzionano, ma solo per un tempo limitato», avverte Annibaldi. C'è, poi, chi trova comodi, soprattutto in vacanza, rimedi come supposte a base di glicerina e clisteri, da usare però solo occasionalmente. «Una soluzione che ha dato buoni risultati, soprattutto per la stipsi propulsiva, è il lavaggio intestinale, o idrocolonterapia, che costituisce un'utile ginnastica passiva per la muscolatura dell'intestino, da ripetere a cicli», conclude lo specialista.

Paola Tiscornia