

La scheda salute

la costipazione o stipsi



Una persona su 10 ne soffre, spesso in silenzio. E per le altre, basta a volte un cambiamento nelle abitudini alimentari, un viaggio, un imprevisto ed ecco che tutto si blocca. In un caso o nell'altro, non lasciate che comprometta il vostro benessere!

Come reagisce l'organismo

La normale frequenza di evacuazione varia da persona a persona. Se si perde il ritmo abituale, l'intestino si riempie, il transito rallenta e l'evacuazione diventa irregolare e difficoltosa. Sensazione sgradevole, molto sgradevole!

Se per le donne, il ciclo mestruale, la gravidanza e la menopausa sono fattori che possono favorire la stipsi, la sedentarietà, lo stress e soprattutto le cattive abitudini alimentari ci riguardano tutti.

Cosa potete fare

- ⊕ Bevete molto, da 1,5 a 2 litri d'acqua o di tisane nell'arco della giornata. Una tazza d'acqua tiepida al mattino appena svegli è un ottimo stimolo per l'intestino.
- ⊕ Le nostre nonne suggerivano di prendere un cucchiaino d'olio d'oliva con succo di limone tutte le mattine a digiuno, la crusca di frumento oppure l'infuso di semi di lino.
- ⊕ Aumentate il vostro consumo di fibre alimentari: privilegiate frutta, ortaggi verdi, insalate, cereali e pane integrale. Per gli spuntini o le zuppe, considerate anche: fiocchi d'avena, germe di grano, prugne e fichi secchi, lamponi, mandorle, nocciole e noci, tutti ottime fonti di fibre alimentari.

- ⊕ Limitate, invece, grassi, proteine, feculenti e farinacei.
- ⊕ Muovetevi a sufficienza! L'ideale è praticare un'attività fisica regolare. In difetto, camminate il più frequentemente possibile e preferite le scale all'ascensore.
- ⊕ Se queste misure non bastano, chiedete consiglio al vostro farmacista: vi potrà proporre diversi preparati, in particolare a base di carciofo, tarassaco o rosmarino, che aumentano la produzione di bile favorendo così la digestione.
- ⊕ Sempre in farmacia, alcuni rimedi omeopatici (Alumina, Lycopodium...) aiutano a combattere la stipsi.
- ⊕ Pensate anche al magnesio come integratore alimentare: il suo effetto leggermente lassativo basta talvolta a risolvere il problema.

Il consiglioplus

Esistono due grandi gruppi di lassativi: i primi, ricchi di fibre alimentari e mucillagine, esercitano la loro azione dopo 2 o 3 giorni e il loro uso può essere prolungato. I secondi, a base di piante lassative, come l'aloè, la frangola o la senna, sono adatti a un uso molto specifico. In entrambi i casi, fatevi consigliare dal farmacista o dal medico! Va notato che alle donne incinte e ai bambini saranno consigliati lassativi più blandi, a

Consultate www.pharmacieplus.ch per prendere visione di tutte le specialità

