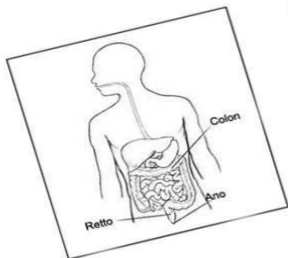
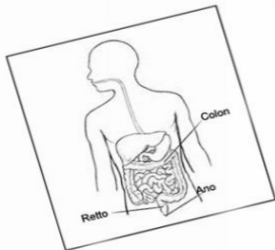


Cosa Mangiare Per Combattere La Stitichezza



Alimenti contro la Stipsi
DI Ubaldo Schiavone

Cosa Mangiare Per Combattere La Stitichezza



Alimenti contro la Stipsi
DI Ubaldo Schiavone

Introduzione

Avvertenze per il lettore

I consigli forniti in questo ebook sono puramente indicativi e informativi sulle proprietà benefiche di alcuni alimenti e non intendono assolutamente sostituire le indicazioni del medico o di altri professionisti del settore.

In questo ebook conosceremo meglio la stipsi e le cause che

la provocano e quali sintomi che di solito l'accompagnano, verranno mostrate le giuste abitudini comportamentali che bisogna avere per affrontare la costipazione.

Questo ebook ricco d'immagini mostra le posizioni che bisogna avere per aiutare l'evacuamento, inoltre verranno mostrati quegli alimenti che aiutano a ripristinare il normale

funzionamento dell'intestino
tutto spiegato in parole
semplici e con pratici consigli
adatto a chi cerca consigli e
rimedi contro la stitichezza.

Sommario

**Conosciamo la
stitichezza**

**Conosciamo le cause
che provocano
stitichezza**

**Assumere la posizione
giusta**

Massaggio Anti- Stipsi

Quanta acqua bere ?

**Cosa mangiare per
combattere la
stitichezza**

Alimenti da evitare

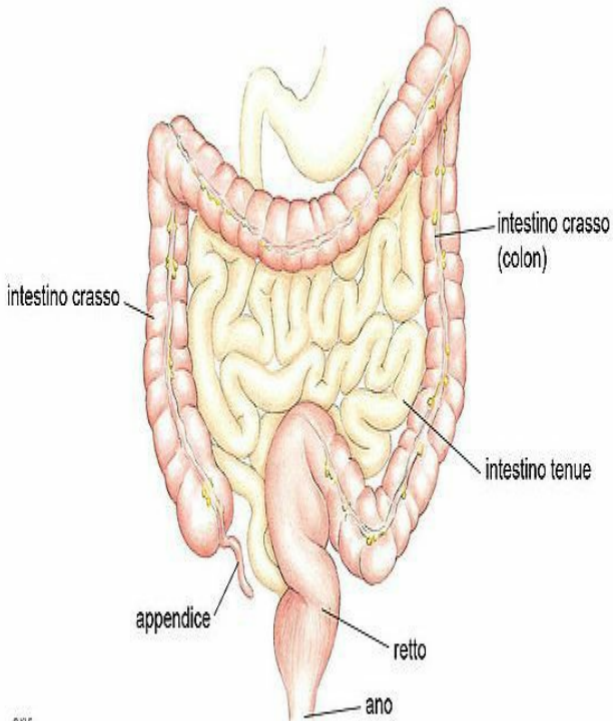
Conosciamo la stitichezza

La stitichezza o stipsi è una diminuzione nella frequenza delle evacuazioni e quindi è un disturbo della defecazione che è consistente nella difficoltà di svuotare in tutto o in parte l'intestino con feci che diventano dure e scarse.

La stitichezza colpisce circa tredici

milioni di italiani, nove milioni di donne e quattro milioni di uomini, purtroppo lo stile di vita occidentale, con i suoi ritmi frenetici e con una dieta povera di scorie contribuisce pesantemente all'insorgenza della stipsi.

La frequenza della defecazione cambia da persona a persona ed è sbagliato pensare di essere stitici se l'intestino non si libera ogni giorno, perché una sola evacuazione ogni tre o quattro giorni, così come tre evacuazioni al giorno sono da ritenersi nella norma, tranne se procurano disturbi e sensazione come pienezza o dolore.



L'intestino è la parte terminale dell'apparato digerente e come vedi dall'immagine precedente si presenta come un tubo di diametro variabile con pareti cedevoli e flessibili, ripiegato più volte su se stesso ed è formato in due parti principali, intestino tenue e intestino crasso (guarda l'immagine precedente) e raggiunge una lunghezza totale di circa otto metri, mentre l'intestino tenue è un organo interno cavo con forma tubulare, lungo in media cinque metri, ma che varia molto.

L'intestino crasso misura in media circa 170 cm, con un diametro di circa sette cm. il punto di collegamento tra

l'intestino tenue e quello crasso sono l'ileo ed il cieco del crasso.

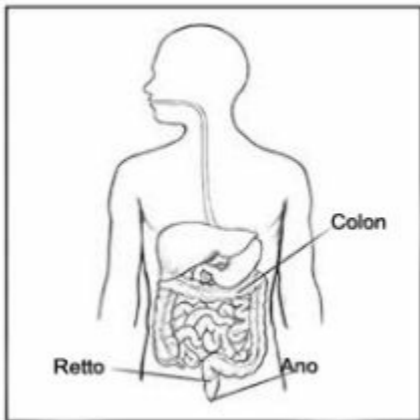
Bisogna tenere sempre presente che la stipsi è un sintomo e non una malattia essere stitico significa che i movimenti intestinali sono difficili, nell'arco della vita capita quasi a tutti avere un periodo in cui si soffre di stitichezza e di solito non è grave, ma conosciamo meglio le cause per prevenire la stipsi.



Sintomi generali :

Diminuzione del numero di evacuazioni, movimenti intestinali infrequenti, pesantezza, gonfiore e dolore addominale, feci di notevole consistenza che rendono difficile e talvolta impossibile l'espulsione per giorni .

questi sintomi possono essere accompagnati da facile infaticabilità, malessere generale e mal di testa, tal volta sono presenti anche episodi di vomito, nella tabella seguente sono riportate vari tipi di feci.



tipi di feci descrizione

Tipo 1



grumi duri separati (difficoltà al passaggio)

Tipo 2



a forma di salsiccia, ma grumose

Tipo 3



a forma di salsiccia ma con delle crepe sulla superficie

Tipo 4



a forma di salsiccia o di serpente, lisce e morbide

Tipo 5



piccole masse informi e morbide, con superfici definite (facile passaggio)

Tipo 6



parti morbide e molto morbide, con bordi indefiniti

Tipo 7



acquose, nessuna parte solida (interamente liquide)

Conosciamo le cause che provocano stitichezza:

- **Dieta povera di fibre**
 - **Farmaci che favoriscono la stipsi**

**(Come gli antidolorifici,
antidepressivi,
tranquillanti anche
farmaci per il controllo
della pressione sanguigna,
i diuretici, oltre vari
integratori di ferro, di
calcio, di alluminio
contenuto negli antiacidi,
possono rallentare il
movimento del colon e
indurire le feci, e infine**

un abuso eccessivo di lassativi)

- Scarsa attività fisica e stile di vita sedentaria**
- Gravidanza**
- Rimandare lo stimolo ad andare di corpo**
- Persone che hanno**

**subito lesioni del midollo
spinale, spesso hanno
problemi di stitichezza**

- Latte

- L'invecchiamento

**- Insufficiente
assunzione di liquidi,
disidratazione**

**- sindrome del colon
irritabile**

- Viaggiare

**- Patologie che
provocano costipazione :**

Disturbi neurologici

Sclerosi multipla

Morbo di Parkinson

Problemi al colon e al

**retto,
Ictus,
Patologie ano-rettali
come emorroidi e ragadi
anali
Diverticolite**

- Ansie e nevrosi possono creare tra le loro conseguenze, anche alterazioni delle funzioni intestinali.**

Assumere la posizione giusta

Uno dei rimedi principali per defecare nel modo giusto è quello di assumere la postura ideale come quella acquattata o alla turca, in cui l'addome viene naturalmente compresso contro le cosce,

con una posizione accovacciata il muscolo si rilassa completamente permettendo di aumentare la quantità di fluido che con una certa pressione attraversa il retto.

Nell'immagine successiva si trova illustrata la posizione sbagliata per evacuare.



Mentre nell'immagine seguente è illustrata la posizione giusta d'assumere

per evacuare correttamente, che consiste nel raggiungere un angolo di 35° , per di più è consigliabile appoggiare i piedi su uno sgabello che vi aiuti a piegarvi ulteriormente , questo consiglio è valido anche per i bambini che soffrono di stitichezza e non appoggiano bene i piedi a terra, mettendo uno sgabello oltre a piegarsi maggiormente riescono a fare più forza piantando bene i piedi.

Posizione
Corretta

35°



Sgabello

In commercio si possono acquistare
sgabelli appositi :



Un altro consiglio è quello di fare un piccolo esercizio che consisteste nello spostarsi con tutto il busto e bacino avanti e indietro, in questo modo incrementeremo il movimento intestinale creando maggiore compressione come nell'immagine seguente. .



Massaggio Anti- Stipsi

Il massaggio anti –stitichezza è un metodo semplice che aiuta il movimento intestinale e consiste nel sdraiarsi a pancia in su, poi si appoggia il palmo della mano sull'addome e si parte con un movimento a cerchio in senso orario su tutta la pancia, è molto importante iniziare con una leggera pressione fino ad accentuare progressivamente, bisogna fare almeno cinque giri poi impastare delicatamente l'addome con il pollice e l'indice seguendo sempre un senso orario.



In questo modo si stimola il movimento naturale dell'intestino

proprio come è illustrato
nell'immagine seguente.



Quanta acqua bere ?

Come abbiamo già detto in precedenza per combattere la stipsi è molto importante che il corpo sia sufficientemente idratato, l'acqua è l'alleato principale per sconfiggere la stipsi, non è tanto quanta acqua bevi , ma ogni quanto bevi liquidi. Contro la stitichezza si consiglia di consumare verdura e frutta ma se il quantitativo è eccessivo e l'idratazione insufficiente, si possono avere effetti controproducenti.

Anche in questo caso il nostro corpo ci manda dei chiari segnali basta saperli riconoscere come ad esempio; quando si sentono le labbra secche, oppure osservandosi allo specchio si può rendere conto se la pelle è idrata o secca anche questo è un segnale, è molto importante guardare le pupille se hanno un aspetto secco soprattutto se si ha la sensazione di bruciore agli occhi, altri segnali sono la sete come la secchezza delle fauci, inoltre è molto importante bere a stomaco vuoto e raggiungere la quantità di due litri al giorno.



Cosa mangiare per combattere la stitichezza

Come abbiamo detto già in precedenza la stipsi è provocata da insieme di fattori, ed è per questo che un'alimentazione sana e alcuni cibi particolari possono aiutare a combattere la stitichezza.

Naturalmente questo discorso è valido per chi non è stato colpito da patologie citate in precedenza, ma anche per queste persone è comunque importante

seguire un regime alimentare, ricco di fibre che possono essere solubili o insolubili e agiscono proprio con lo scopo di ripulire l'organismo, aiutandolo ad eliminare possibili blocchi intestinali.



Le fibre favoriscono la motilità intestinale assumendo un ruolo meccanico aiutando a riacquistare la regolarità delle evacuazioni, inoltre le fibre svolgono anche la funzione di far assorbire acqua all'intestino rendendo così le feci più morbide e facili da espellere.

Infine le fibre svolgono anche la funzione di equilibrare la flora intestinale, perché tra le tante caratteristiche hanno anche quella di fermentare favorendo la crescita batterica intestinale, è molto importante riequilibrare la flora batterica intestinale perché ha un funzionamento di ambiente ecologico, formato da

miliardi di microrganismi, per lo più batteri che concorrono al benessere dell'intero organismo.

Gli alimenti ricchi di fibre sono la frutta e la verdura, diventa quindi indispensabile inserirli nella nostra dieta quotidiana, per stimolare con regolarità il transito intestinale, iniziamo quindi a conoscere quale verdure e ortaggi mangiare:

I cavolfiori

(Contenuto di fibre che varia da 2,5 G. a

4,7 G.)



Gli Asparagi



La Cicoria



Spinaci

(contengono fibre che variano da 2,1 a 3,7 si altera in base a come viene

cucinato)



Fagiolini



Cavoletti di Bruxelles



Carote

(le carote contengono circa 3,10 G. di

fibre vanno bene sia lessate, cotte o meglio crude)



Broccoli

(contenuto di fibre che varia da 2,6 G. a 5 G. è consigliabile consumarli cotti)



Funghi

(I funghi secchi contengono fibre fino a 11,5 G. mentre quelli freschi variano da 2,2 a 2,4 G.)



Finocchi

(contengono 3,1 G. di fibre si possono assumere sia crudi che cotti)



Porri



Melanzane

Contengono 3,4 G. di fibre e
naturalmente vanno consumate cotte



Barbabietole rosse

Contengono fibre solubili e insolubili efficaci nel mantenere la funzionalità del tratto intestinale, inoltre includono anche vitamina C, anch'essa utile nei casi di stipsi.



Carciofi

I carciofi si rivelano particolarmente indicati per combattere la stitichezza, in

quanto la bile è naturalmente lassativa, inoltre i carciofi contengono fibre da 5,4 a 8,5 G che varia in base al metodo di cottura.



Peperoni

Anch'essi contengono da 2,0 a 2,9 G di

fibre, inoltre includono anche vitamina C, anch'essa utile nei casi di stipsi.



Sedano

Il sedano è ricco di sedanina che stimola la motilità intestinale contiene 1,4 a 1,6 G. di fibre.



Zucchine

Contengono 1,0 a 1,2 G. fibre



La Cipolla

Inoltre è un lassativo naturale molto efficace. Consumare cipolla cruda attiva la secrezione dei succhi gastrici e favorisce la salute della flora intestinale.



Frutti Anti Stipsi

Bisogna tenere sempre presente che la frutta fresca di stagione è un toccasana, e v'è consumata soprattutto di mattina a

colazione, in questo modo anche l'intestino avrà la propria sveglia , di seguito si trova la lista dei frutti che favoriscono la regolarità intestinale.

Kiwi

Il Kiwi è conosciuto da tutti come frutto decisamente lassativo: il consiglio è quello di consumarne uno o due abbastanza maturi a colazione e a digiuno.



Pere

Le pere mature sono un ottimo lassativo naturale.



Le Ciliegie

Le ciliegie oltre ad avere una funzione

di lassativo naturale, hanno anche un effetto diuretico.



Il Fico

I fichi freschi oltre a contenere sali minerali, hanno un ottimo effetto contro la stitichezza.



Mango

Il mango grazie al suo contenuto di sostanze oligominerali il mango è un frutto con proprietà lassative e diuretiche, molto adatto per chi ha problemi di stitichezza e di ritenzione idrica.



Cocomero

Ottimo per la stitichezza, soprattutto i semi se vengono ingeriti hanno forte

proprietà lassativa.



Cachi

È un rimedio naturale che allevia di

costipazione, inoltre questo frutto sono un ottimo regolatore intestinale.



Melone

Il melone ha delle proprietà diuretiche e lassative ed è un ottimo alimento adatto in casi di stitichezza ed emorroidi, grazie alla buona quantità di fibre può essere utile per favorire il transito intestinale .



Mela cotta

È nostra abitudine mangiare questo frutto così come la natura ce lo offre, ma le

mele possono essere cotte, sebbene perdano alcune proprietà come la vitamina C, rafforzano altre proprietà come quelle lassative, utili a chi non va regolarmente in bagno o a chi soffre di emorroidi.



Arance e spremuta

Anche le arance sono un ottimo rimedio

ne andrebbero mangiare due prima di andare a dormire oppure si può bere una spremuta molto zuccherata.

Nespole

Anche le nespole hanno delle caratteristiche in grado di contrastare la stitichezza ma devono essere rigorosamente mature.



Acqua di cocco contro la stitichezza

Molti non sanno che l'acqua di cocco

viene è un efficace rimedio naturale lassativo, per contrastare la stitichezza inoltre aiuta la digestione e ripristina la pulizia del tratto urinario con le ricche proprietà favorisce i movimenti peristaltici e la regolarità intestinale.



Frutta secca

tradizionale lassativo naturale

La frutta secca è tradizionalmente utilizzata come lassativo naturale tra i più famosi abbiamo le prugne, fichi secchi ecc.

Prugne

Uno dei rimedi naturali della nonna che funziona concretamente per combattere la stipsi è l'assunzione di prugne,

soprattutto di prugne secche conosciute per la loro eccezionale azione lassativa perché tra le sue proprietà si trovano zuccheri e acidi organici .



Fichi secchi

I fichi secchi sono ricchi di potassio e magnesio e hanno un effetto benevole verso stati di stipsi.



Mandorle

Anche le mandorle grazie alle loro

proprietà aiutano a contrastare la stipsi
si possono mangiare 10 – 15 al giorno
inoltre sono ricche di vitamine e
minerali.



Uva Sultanina

L'uva sultanina ricca di abbondante fibra è molto utile per contrastare la stipsi, ma è molto importante reidrarla con l'acqua.



Esistono altri elementi che aiutano a

ripulire l'intestino come i legumi che andrebbero mangiati spesso in minestroni e minestre come i fagioli, ceci, lenticchie, piselli anche i cereali hanno la loro importanza, i cereali che si possono assumere durante la colazione devono avere almeno 8 grammi di fibra per porzione, si può consumare del pane integrale, orzo, miglio.

Lo yogurt

Anche lo yogurt è uno degli alimenti principali perché riattiva la flora intestinale e il sistema immunitario; perché contiene fermenti lattici che sono adatti per ripristinare la flora batterica intestinale, quindi diventa utile durante

le fasi di stipsi, inoltre lo yogurt è anche una buona fonte di Calcio, Potassio, Fosforo e Magnesio, minerali molto importanti per la salute e per le ossa.



Alimenti da evitare

Quando si soffre di stitichezza sarebbe meglio evitare o limitare il consumo di alcuni alimenti che impigriscono l'intestino, come:

Limone, cacao, caffè, the, cioccolato, riso bianco, evitare di esagerare con la carne soprattutto quella rossa, insaccati vari, alcuni tipi di frutta che non sono giunti a maturazione e quindi ancora acerbe come le nespole, banane, pere,

mele, mirtilli, perché essendo acerbe hanno un'azione astringente.



I formaggi che rallentano la corsa dell'intestino, uova, il riso che non è integrale può aggravare la situazione, la pasta bianca, inoltre è importante evitare cibi secchi come grissini, fette biscottate, torte, crackers, gelati, i dolci al cucchiaio bibite gassate, bevande alcoliche, succo di limone, pizza e pane, torte e dolci da forno.

SI



NO



Infine ricordiamo che il consumo di fibra che si trova nella frutta, verdura, alimenti integrali può dare vita ad un temporaneo aumento del meteorismo che andrà a scomparire dopo qualche settimana è molto importante mangiare lentamente per evitare d'introdurre altra aria aumentando il fenomeno di meteorismo.