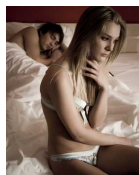


Costipati e scontenti: Come tornare leggeri - Stipsi e stili di vita: qual è l'errore fondamentale da evitare - I purganti creano dipendenza?

Curiosità

Inviato da : Carlo Perrella

Pubblicato il : 19/1/2024 8:10:00



Stipsi: Pochi ne parlano, molti ne soffrono. Spesso per anni e fin da bambini, rimediando col fai-da-te. I consigli dell'esperto per tornare alla propria naturale regolarità. Rifiuti solidi umani: come smaltirli prima che scatti l'emergenza tossine. Un problema molto più comune di quel che si pensi, in gran parte dovuto a scorrette abitudini alimentari e di vita, spesso trascurato e taciuto per noncuranza e immotivata ritrosia a parlarne col medico.



Ma i rimedi ci sono e si devono cercare nel modo giusto: ne parliamo con il dottor Gianpiero Manes, gastroenterologo all'Ospedale Luigi Sacco di Milano.

Disturbo trascurato, la stipsi, è fonte di imbarazzo: quando i pazienti arrivano da lei?

In genere, nei casi di patologia benigna funzionale, si tratta di una storia clinica datata che continua da anni e anni e che inizia in giovane età: i pazienti si decidono a rivolgersi al medico quando alla stitichezza si accompagnano altri disturbi (dolore, difficoltà digestive) oppure quando un cambiamento non previsto nelle abitudini di vita (un nuovo lavoro, per esempio) rende il

problema una fonte di imbarazzo ulteriore. Nel caso invece di un problema di recente insorgenza, bisogna pensare a una malattia organica importante che lo provoca, il che impone immediatamente indagini adeguate.

È così che parecchi convivono, come fosse normale, con la costellazione di sintomi tipici della stitichezza: stanchezza, gonfiore, irritabilità e sovrappeso.

Cosa si intende per "naturale regolarità"?

Non esistono limiti netti tra la normalità e la patologia, in questo caso: è considerata normale un'evacuazione dalle tre volte al giorno alle tre volte a settimana. Si tende a classificare come stitica una persona che è al di sotto della soglia delle tre volte settimanali. Ma la stipsi è un problema più complesso che va al di là della frequenza: riguarda anche la difficoltà dell'evacuazione o la sensazione che alcuni hanno di un'eliminazione incompleta delle feci.

Molti ricorrono al fai-da-te, autosomministrandosi tisane e lassativi di varia natura

Sì, proprio perché parecchi convivono da anni con la stitichezza, il fai da te è molto frequente. Ci sono lassativi innocui, in commercio, ma anche altri più drastici e irritanti: è proprio l'irritazione che provocano a indurre la defecazione. L'abuso provoca l'accumulo di queste sostanze nella parete intestinale, tanto che poi noi troviamo un colon completamente nero.

I purganti creano dipendenza?

Sì, sia a livello fisico che psicologico. Non ci si illuda di far meno danno ricorrendo sistematicamente a lassativi acquistati in erboristeria perché contengono gli stessi principi attivi utilizzati nei farmaci, che comunque vanno usati solo all'occorrenza. Si può ricorrere inoltre agli zuccheri non assorbibili, che sono lassativi blandi, come il lattulosio o il polietilenglicole, non tossici.

La psiche: quanto incide sulla regolarità dell'intestino?

È fondamentale. L'intestino è il bersaglio prediletto della psiche, anche perché tutte le funzioni dell'apparato digerente - rispetto, chissà, a quelle cardiache - sono molto più controllabili, quindi oggetto di un'attenzione consapevole.

C'è una forma di predisposizione innata?

Si nota una certa tendenza all'aggregazione familiare, ma è difficile dire se ci sia una predisposizione genetica, perché in una famiglia c'è anche una condivisione di abitudini. La mamma stitica che controlla ossessivamente l'evacuazione del bambino lo induce a trattenerne le feci come reazione ansiosa e come forma di controllo e ricatto nei confronti della madre.

Stipsi e stili di vita: qual è il terrore fondamentale da evitare?

La stitichezza è un problema del mondo occidentale, quasi sempre associato alla sedentarietà. L'attività fisica è molto importante: ripristinarla significa verificare un immediato miglioramento del problema.

Quanto alle abitudini alimentari, invece?

I consigli sono: privilegiare un'alimentazione ricca di fibre vegetali (molta verdura e frutta, quindi) e idratare le fibre bevendo molta acqua, cosa che le donne - che presentano più frequentemente il disturbo - in genere non fanno: almeno un litro e mezzo, due litri al giorno.

Yogurt molto pubblicizzati: funzionano?

Come presupposto teorico, dico sì - al consumo regolare di yogurt che contengono probiotici e fibre vegetali. Ma non consideriamoli miracolosi: la stipsi va curata ponendo attenzione a tutta una serie di comportamenti.

In cosa consiste la terapia chirurgica e quando vi si ricorre?

Il bisturi è l'ultima ratio e non va mai annoverato tra le terapie delle normali stipsi. Vi si ricorre in rari casi, in presenza di un disturbo motorio della parete intestinale e rigorosamente in centri specializzati.

A