

## **Prof. Antonio Iannetti**

Gastroenterologo Endoscopista Digestivo  
Specialista in Gastroenterologia Malattie  
del Fegato e Medicina Interna  
Cell. +39.335.6935321 fax 06.233.297.473  
antonio@iannetti.it www.iannetti.it

### **Consigli dietetici per stitichezza**

#### **RACCOMANDAZIONI DIETETICHE GENERALI**

Si tenga conto che spesso la stipsi è associata alla sindrome dell'intestino irritabile, per cui i consigli nutrizionali devono essere attagliati al singolo Paziente.

Assumere un'adeguata quantità di fibra.

Idratarsi a sufficienza. Seguire una dieta bilanciata.

Nel seguire le indicazioni si deve tenere conto che, per ottenere una corretta ed equilibrata alimentazione che fornisca all'organismo tutti i nutrienti di cui necessita, occorre assumere la giusta quantità (porzione) dell'alimento e rispettare le frequenze con le quali alcuni alimenti debbono essere consumati, giornalmente o settimanalmente, all'interno di uno schema alimentare personalizzato. L'alimentazione della giornata deve rispettare il bilancio energetico di ciascuno e l'energia introdotta deve essere uguale a quella spesa per non aumentare il rischio di sovrappeso, obesità ma anche di malnutrizione.

#### **ALIMENTI CONSENTITI CON MODERAZIONE**

In questa categoria sono presenti gli alimenti definiti "astringenti" poiché possiedono componenti non digeribili, che provocando una distensione delle pareti del colon, ne impediscono la normale contrazione, necessaria per spingere le scorie fino alla parte inferiore dell'intestino, dove si formeranno le feci.

Patate Carote Limoni Riso Banane

#### **ALIMENTI CONSENTITI E CONSIGLIATI**

Acqua, almeno 1,5-2 litri di liquidi al giorno (preferibilmente acqua oligominerale naturale ma va bene anche il consumo di brodo o tisane).

Verdura cruda o cotta, almeno una porzione ad ogni pasto. Tra le verdure cotte, preferire spinaci, zucchine, broccoli, cavolfiori, fagiolini, melanzane e carciofi, da consumare lessati o al vapore. Evitare però le verdure a foglia dura, come i carciofi, perchè irritano la mucosa colica e determinano flatulenza. Minestrone o passati sono un modo alternativo per assumere la verdura consigliata. Per integrare l'apporto di fibra, in alcuni casi, è buona norma utilizzare supplementi di fibra in polvere presenti in commercio. È soprattutto indicato lo Psyllium che è formato da fibre morbide.

Frutta. Preferire kiwi (soprattutto al mattino a digiuno), pere, albicocche, fichi e prugne. La frutta andrebbe consumata con la buccia (ben lavata). Utile anche la frutta cotta.

Cereali, alternando quelli raffinati (pane, pasta, riso...) con gli analoghi integrali.

Legumi, meglio passati o centrifugati, per evitare l'irritazione della mucosa colica o dei diverticoli, laddove presenti.

Olio extravergine di oliva per condire le pietanze preferibilmente a crudo, aggiunto con moderazione e dosato con il cucchiaino.

Yogurt o latte fermentato. I fermenti lattici sembrano svolgere un ruolo molto importante nel favorire la funzionalità intestinale e possono essere assunti anche tramite preparazioni presenti in commercio.

Grana Padano DOP per insaporire i primi e i passati di verdura al posto del sale.

#### **REGOLE COMPORTAMENTALI**

Praticare regolarmente attività fisica, soprattutto aerobica (camminare, pedalare, nuotare) almeno 30-40 minuti al giorno e fare esercizi di ginnastica di rinforzo muscolare almeno 3 volte a settimana. Cercare di avere una regolare routine nell'utilizzo della toilette, possibilmente subito dopo uno dei pasti principali, per educare l'intestino a funzionare secondo orari ben definiti, ma senza forzare il ponzamento.

Mangiare ad orari regolari, non saltare i pasti, masticare lentamente, per evitare un'eccessiva introduzione di aria, che potrebbe provocare aerofagia o meteorismo.

Praticare attività rilassanti, come lo yoga o il ballo, a seconda delle preferenze individuali.

### **STIPSI E METEORISMO**

L'aumento del consumo di fibra (frutta, verdura, alimenti integrali) può determinare un temporaneo aumento del meteorismo. Tuttavia, tale effetto è destinato a scomparire nel giro di qualche settimana. Il meteorismo indotto dal consumo di fibra si può ridurre seguendo i consigli specifici per il singolo Paziente.

### **STIPSI E DIVERTICOLOSI**

Le persone che soffrono di diverticolosi associata alla stipsi, soprattutto qualora abbiano precedenti d'infiammazione dei diverticoli (diverticolite), dovrebbero limitare il consumo di:

- a) Verdure filamentose (sedano, finocchi, fagiolini con filo) (preferire zucchine e carote lessate)
- b) Frutta e verdura contenenti semi (uva, fragole, kiwi, frutti di bosco, pomodori)
- c) Buccie di legumi (questi ultimi andrebbero consumati passati o centrifugati)

### **VALUTARE LE CALORIE DELLA GIORNATA**

Oltre alle attenzioni specifiche, chi soffre di stipsi deve ricordare che le restrizioni alimentari o le moderazioni consigliate non devono inficiare una corretta ed equilibrata alimentazione. Nella dieta equilibrata, la ripartizione della quota energetica, da introdurre con gli alimenti nella giornata, varia ad ogni pasto: 20% a colazione, 40% a pranzo, 30% a cena, 5% nello spuntino di mattina e 5% a merenda. In presenza di stipsi, a maggior ragione, occorre che si consumino 5 pasti al giorno rispettando sia il proprio bilancio energetico, sia la necessità di fornire all'organismo tutti i macro e micronutrienti necessari per la nostra salute.

### **Ricette consigliate**

Frullato di mele con yogurt e miele.

Passato di ceci e zucca.

Crema di pomodoro al latte.

Penne integrali alle verdure e Grana Padano DOP.

Insalata orzo e tonno.

Insalata salmone e lenticchie.

Insalata di tacchino e Grana Padano DOP.

Gnocchi di ricotta e spinaci.

Risotto al radicchio trevigiano.

Petto di pollo alle erbe e limoni.