

Dr. Luca Castellani
Medico-chirurgo specialista in dermatologia
Studio: S. Pietro in Cariano (VR), Via Fermi n°21
Tel: 045-916348
www.castellaniluca.eu

SCHEDA SALUTE PER CHI SOFFRE DI STITICHEZZA

Spesso la stitichezza è conseguenza di cattive abitudini alimentari e di vita, come l'eccesso di cibi troppo raffinati (con poche fibre) e la sedentarietà (mancanza di attività fisica). Il rimedio è perciò cambiare le proprie abitudini, piuttosto che ricorrere a farmaci che potrebbero contribuire a mantenere il circolo vizioso invece di spezzarlo.

Eccovi qualche consiglio

1. E' sempre utile iniziare la giornata con una ricca prima colazione. Usate pane integrale o fette biscottate, miele, marmellata, crusca, caffè, latte, yogurt.
2. Mangiate regolarmente e non saltate i pasti.
3. Non dimenticare di masticare bene e lentamente.
4. Bere abbondantemente, almeno un litro e mezzo di acqua al giorno.
5. Mangiare molta frutta con la buccia e molta verdura, meglio se cruda.
6. Pane bianco, biscotti, tè, torte, riso bianco, uova sode non facilitano una buona defecazione.
7. Ogni mattino andare al gabinetto con buon anticipo sugli impegni della giornata, prendere un giornale e aspettare. Se non succede nulla, non è un problema: andrà meglio domani. Infatti non è indispensabile defecare una volta al giorno.
8. Appena si sente lo stimolo, andare al gabinetto. Se possibile, andare ogni giorno alla stessa ora, anche se non se ne sente la necessità.
9. Non prendere mai lassativi di propria iniziativa perchè i disturbi potrebbero peggiorare.
10. Muovetevi, camminate, fate ginnastica.