

## STITICHEZZA E ALIMENTAZIONE

**Dottor Catia Trevisani**

La **stitichezza** è un problema estremamente diffuso nella civiltà contemporanea, ne soffre circa un terzo degli occidentali e almeno otto milioni d'italiani, di cui due terzi sono donne. Nei bambini invece è più diffusa tra i maschi.

La stitichezza viene definita come la ritenzione, passeggera o prolungata, di materiale fecale nel tubo digerente con emissione di feci esageratamente compatte e dure ad intervalli eccessivamente distanziati l'uno dall'altro. In questo quadro clinico rientrano anche un ridotto volume fecale, feci insolitamente disidratate dure o dolorose da evacuare, anche se emesse con frequenza normale, bisogno di uno sforzo penoso ed eccessivo per completare l'evacuazione, sensazione di incompleto svuotamento.

A volte la stipsi può presentarsi come episodio occasionale in coincidenza di viaggi o cambiamenti delle abitudini alimentari. In questi casi un intestino sano ritrova da solo e in breve tempo il proprio equilibrio. Quest'ultimo è impostato secondo ritmi e modalità che possono cambiare da individuo a individuo; in molti casi invece costituisce un vero e proprio problema.

### **Le cause**

Quando la costipazione intestinale non è secondaria a qualche patologia (ostruzione intestinale, neoplasie, malattie neurologiche, colon irritabile, diverticolosi, ecc) le cause possono essere molteplici. Eccone alcune: regime alimentare squilibrato, alterazione della flora intestinale, carenze vitaminiche e minerali, debolezza muscolare (gravidanza, sedentarietà), insufficiente attività epatica, patologie dolorose dell'ano (emorroidi e fissurazioni), alcuni farmaci (in particolare gli antidepressivi triciclici, preparati a base di ferro, antiacidi a base di alluminio, gli antitussivi, gli antiepilettici, analgesici, abuso di antibiotici, ecc.), ansia e stress, problemi emozionali, viaggi, inibizione volontaria dello stimolo per differire il momento dell'evacuazione, mancanza di un'adeguata quantità di acqua, intolleranza al latte di mucca (stipsi spastica).

In Naturopatia si dice: "la malattia inizia nel colon". Questa affermazione è molto importante se si pensa che il ristagno di feci nell'intestino, se prolungato, può creare depositi lungo le pareti tali da impedire l'assorbimento di elementi nutritivi fondamentali, quali vitamine e minerali, e inoltre può indurre infiammazione della parete intestinale con presenza di spasmi e dolore, malassorbimento e disturbi nei più disparati distretti organici.

Il 50% del sistema immunitario associato alle mucose si trova nell'apparato digerente e una stipsi cronica può causare disordini immunitari, predisponendo a malattie acute e a processi cronici e degenerativi.

La costipazione intestinale causa la "costipazione cellulare" e aumenta il carico di lavoro degli organi emuntori (di eliminazione): reni, pelle, fegato, polmoni e linfa. Il metabolismo cellulare

rallenta e la capacità di eliminare i prodotti di rifiuto diminuisce.

Citiamo, a questo proposito, uno dei più grandi esperimenti nella storia della medicina prodotto dal dottor Alexis Carrel presso l'Istituto Rockefeller per la ricerca medica. Egli tentò di dimostrare che, in certe condizioni, la cellula vivente potrebbe vivere per un lunghissimo tempo, forse indefinitamente. Per far ciò prese piccoli pezzi di tessuto cardiaco di un embrione di pollo e li immerse in una soluzione con nutrienti. Da tale soluzione il tessuto traeva il suo nutrimento e contemporaneamente venivano in essa secrete le sostanze di rifiuto. Ogni giorno la soluzione veniva cambiata, eliminando le sostanze di scarto e fornendo nutrienti freschi. ***Fu riportato che il tessuto visse per 29 anni in questo modo.***

Morì un giorno quando l'assistente dimenticò di cambiare il fluido contenente i prodotti di rifiuto. Carrel così disse di questa esperienza: "La cellula è immortale. È semplicemente il fluido in cui galleggia che degenera. Rinnova questo fluido ad intervalli, dà alla cellula qualcosa di cui nutrirsi e la pulsazione della vita può continuare per sempre."

Una ***stipsi*** importante può comportare intossicazione per assorbimento da parte dei capillari e del sistema linfatico di batteri e delle numerose sostanze di rifiuto presenti normalmente nelle feci, pertanto si possono aggiungere sintomi da intossicazione: cefalea, tensione addominale e flatulenza, inappetenza, lingua patinata e alito pesante, attacchi emorroidali, ecc.

Nei soggetti predisposti, la stipsi può causare emorroidi e diverticoli. La stessa alterazione della flora dovuta alla stitichezza è causa di rallentamento del transito intestinale: si crea in tal modo un circolo vizioso che nel tempo porta alla stipsi cronica.

Da quanto esposto risulta evidente la necessità di almeno un'evacuazione giornaliera.

L'utilizzo frequente di lassativi, siano essi di origine chimica e/o naturale, è da evitarsi per via degli effetti collaterali o indesiderati che essi provocano, tenendo anche conto del fatto che non risolvono veramente il problema e hanno solo un effetto sintomatico.

Alcune persone che hanno assunto per anni tali sostanze si sono ritrovate poi con vere patologie del colon e della mucosa, nonché con l'impossibilità di tornare a ripristinare evacuazioni normali avendo ormai perso la normale tonicità dell'intestino.

È molto importante invece eliminare le cause e arrivare a evacuare normalmente e quotidianamente.

Fondamentale è una rieducazione a corrette abitudini alimentari e di vita, oltre che all'ascolto del proprio intestino.

***L'alimentazione è senza dubbio il punto di partenza.*** La maggior parte delle persone consuma cibi raffinati e alimenti industriali, lo zucchero è in eccesso e bevande gassate sostituiscono il naturale bisogno di bere acqua naturale. È importantissimo un aumento della fibra alimentare nel trattamento della stitichezza cronica.

Fonti alimentari di fibre sono: verdure (45%); cereali integrali e legumi (35%); frutta (20%)

Le fibre si distinguono poi in insolubili e solubili.

Fibre insolubili: Cellulosa: cereali integrali, crusca di grano, verdure.

Emicellulosa: cereali integrali, crusca d'avena, verdure.

Lignina: cereali integrali, verdure legnose.

Fibre solubili: Pectine: frutta, in particolare nella buccia di mele e agrumi, verdure.

Gomme: legumi, avena

Mucillagini: legumi, avena, semi: (nello strato più interno: endosperma)

Polisaccaridi algali: alghe, agar

Le fibre insolubili richiamano acqua, aumentano la massa fecale e stimolano la motilità intestinale, risolvendo la stitichezza cronica. Le fibre solubili, richiamando acqua, formano una sorta di gel vischioso che regolarizza il transito intestinale e sono utili sia in caso di diarrea che di stitichezza.

Le fibre consentono la prevenzione e il riequilibrio di molte patologie, quali:

- diabete, in quanto rallentano l'assorbimento degli zuccheri, fatto molto utile nel diabetico poiché evita sbalzi eccessivi della glicemia (livello di glucosio nel sangue)
- iperlipemie (livelli eccessivi di grassi nel sangue), in quanto riducono la sintesi di colesterolo da parte del fegato, ne limitano l'assorbimento a livello dell'intestino tenue, aumentano l'escrezione di acidi biliari attraverso le feci, abbassano le VLDL e le LDL (proteine del sangue che veicolano colesterolo e trigliceridi)
- malattie cardio-vascolari (aterosclerosi, ictus cerebrale, ecc), in quanto costituiscono un elemento essenziale per i loro effetti sul metabolismo dei grassi
- diverticoli ed emorroidi, infatti il miglior svuotamento del colon ne riduce la pressione interna, prevenendo quindi queste patologie
- calcoli biliari, in quanto prevengono la loro formazione, riducendo la sintesi di colesterolo, eliminando con le feci una maggior quota di acidi biliari e riducendo la quota di acido desossicolico
- sovrappeso, poiché, rallentando lo svuotamento gastrico senza incidere sull'apporto calorico, danno anticipatamente senso di sazietà. Rallentando poi l'assorbimento degli zuccheri, abbassano il livello di insulinemia, sempre troppo alto negli obesi. Inoltre, le fibre solubili riducono l'assorbimento intestinale dei nutrienti.
- malattie degenerative e cancro. Poiché riducono il tempo di contatto con la flora batterica dei sali biliari che, in caso di stitichezza, potrebbero trasformarsi in agenti cancerogeni, prevengono il tumore al colon. Il butirrato, che si forma per fermentazione delle fibre da parte della flora batterica intestinale, ha poi azione anticancro. Inoltre la lignina, grazie ai suoi gruppi fenolici riducenti, ha azione antiossidante
- disbiosi intestinale, poiché sono un ottimo substrato per la fermentazione batterica a livello del colon e pertanto consentono il mantenimento di un'efficiente flora batterica intestinale, presupposto fondamentale per un corretto funzionamento del sistema immunitario dell'intero organismo. Inoltre, le tossine prodotte a livello intestinale in caso di disbiosi, arrivano al sistema nervoso centrale inducendo stati d'ansia e depressione.

È stato stimato che l'assunzione di fibra dovrebbe essere di 0,5 g/Kg (30 – 40 g) al giorno.

In conclusione, l'alimentazione quotidiana a base di cereali integrali, verdura e frutta, oltre a eliminare il problema stipsi, previene la maggior parte delle malattie dei nostri giorni e costituisce un elemento fondamentale nella cura delle stesse patologie.

***Il consumo di farine raffinate pertanto è da evitare.*** Molti cercano di risolvere il problema continuando a consumare farine bianche che poi integrano con un po' di crusca. Questo ha poco senso in quanto non si raggiungerà mai l'equilibrio che la natura ha previsto nelle proporzioni dei vari nutrienti. Inoltre, nel cibo integrale non sono presenti solo fibre ma anche vitamine, aminoacidi e minerali che con la raffinazione vanno persi. Infine, il consumo di crusca riduce l'assorbimento di alcuni minerali, cosa che non avviene consumando cibo integrale.

In particolare, vi sono degli alimenti che hanno proprietà regolatrici a livello intestinale: tutti i cereali

integrali e biologici (soprattutto orzo, avena, riso), pane integrale, minestre e zuppe, la zuppa di miso (prodotto fermentato a base di cereali e soia) ripristinano la flora intestinale. I legumi possono essere passati, se vi sono problemi di flatulenza. Ottime sono le verdure a foglia verde, quali porri, cavoli, ecc., così come la frutta fresca e cotta: kiwi, cachi, fichi, prugne secche e mele cotte. Inoltre, gli oli hanno proprietà lubrificanti e lenitive, tra questi ricordiamo l'olio di oliva e l'olio di lino che hanno anche un effetto antinfiammatorio sulla mucosa intestinale

È importante: bere molta acqua, almeno 1,5 litri al dì, abbondando soprattutto il mattino a digiuno, preferire cibi freschi e cucinati da poco, masticare bene, pranzare in un'atmosfera serena, senza fretta, cenare almeno due ore prima di coricarsi.

Vanno dunque evitate farine bianche, cibi raffinati, zucchero bianco, bevande gassate, insaccati, carne, formaggi, cacao, cioccolato, tè, caffè.

Inoltre, è bene praticare attività fisica almeno per venti minuti tre volte alla settimana, rafforzare il torchio muscolare addominale, recarsi alla toilette a ore fisse e senza fretta, anche non in presenza di stimolo e soprattutto ogni mattino dopo aver mangiato, non reprimere mai la voglia di defecare, smettere di utilizzare continuativamente lassativi.

Spesso un'igiene di vita adeguata è sufficiente per riportare il transito intestinale alla normalità.

Si tratta di ristabilire un ritmo naturale, fisiologico del corpo che elimina scorie, batteri e tossine, per poter poi funzionare con un migliore rendimento e una più intensa vitalità, e questo richiede un'attenzione adeguata ai nostri ritmi generali di vita.

Darsi il tempo di cucinare cibo fresco, mangiare con tranquillità, effettuare un po' di esercizio fisico, ricordarsi di bere acqua e di andare in bagno è volersi bene e mettere in atto i semplici atti che, soprattutto per chi vive in città, arrivano a volte a sembrare superflui in nome del lavoro e del rendimento.

***Anche per i bambini è fondamentale una buona alimentazione*** accompagnata da un ritmo di vita tranquillo e sereno. Hanno infatti bisogno di tempo, più tempo degli adulti per mangiare, giocare, andare al bagno; spesso invece li si invita ad affrettarsi, perché "c'è poco tempo" con il risultato di renderli nervosi e contratti.

Il sintomo stipsi è un invito alla riflessione sul proprio "ritmo personale" e sul "trattenere" qualcosa che avrebbe bisogno di essere lasciato andare liberamente. È un invito a prendere contatto con se stessi e chiedersi cosa c'è che non va. Il colon è strutturato in modo da liberarsi del suo contenuto regolarmente e se compare una stitichezza cronica c'è da chiedersi se non sia il caso di correggere qualcosa nel nostro quotidiano.

### ***Bibliografia***

Trevisani, C– Nutrizione Corso base– Dispensa SIMO