

La stipsi è un disturbo che riguarda il 18% della popolazione APPUNTAMENTI QUOTIDIANI DA NON RIMANDARE



La stipsi, meglio conosciuta come stitichezza, per qualcuno è un inconveniente occasionale, per altri un problema cronico.

La stipsi 'occasionale' consiste in un'alterazione del regolare svuotamento dell'intestino a causa di un evento che ha modificato la routine quotidiana: può essere un viaggio,

un'alimentazione particolare, un periodo di immobilità come nei giorni dell'isolamento forzato.

La stipsi diventa invece 'cronica' se l'impossibilità di evacuare si ripete nel tempo, la liberazione naturale è sempre più stentata e si accompagna a dolori addominali. Quando non dipende da una patologia intestinale, all'origine della stipsi c'è quasi sempre una dieta povera di fibre, uno scarso apporto idrico, la sedentarietà.

Nell'elenco delle cause figurano anche fattori psichici, quali nervosismo, ansia e depressione. Nelle donne fertili l'inconveniente si accentua nel periodo mestruale. L'intestino è un 'personaggio' piuttosto esigente, con le sue abitudini giornaliere. Se vogliamo che resti nostro amico non dobbiamo rimandare i suoi appuntamenti, altrimenti si rischia di 'irritarlo'. Per il buon funzionamento di tutto l'organismo, l'evacuazione dovrebbe essere giornaliera e preferibilmente al mattino per non prolungare l'assorbimento di sostanze tossiche da parte dei villi intestinali.

In molti casi la stitichezza è conseguenza di situazioni contingenti, quali la pigrizia di alzarsi dal letto qualche minuto prima, la preoccupazione di arrivare al lavoro o a scuola in ritardo, la disponibilità di un solo bagno in famiglia.

In Italia la stipsi è un disturbo che riguarda il 18 % di tutta la popolazione e il 35 % degli ultrasessantenni, con una maggior frequenza nel sesso femminile. Per molti di questi anziani, la difficoltà di liberare ogni giorno l'intestino diventa un argomento ricorrente nella conversazione comune, un tema talvolta ossessivo. I sintomi più comuni che si accompagnano alla stitichezza sono: mal di testa, bocca amara, alito cattivo, disappetenza, addome gonfio e dolente, insorgenza di emorroidi.

“Possiamo parlare di pazienti affetti da stipsi – fa presente Giuseppe Gizzi, docente di gastroenterologia all'Università di Bologna – quando il problema non è più occasionale ma diventa cronico, con una evacuazione periodica inferiore alle tre volte la settimana, con sensazione di svuotamento incompleto e fastidio nella parte bassa dell'addome”.

Quali sono i prodotti, sia naturali che sintetici, che possono rimediare alla stipsi?

“L'impiego dei lassativi – sostiene Carmelo Scarpignato, professore di farmacologia all'Università di Parma – è indicato per chi soffre di stipsi occasionale. In questi casi, si ottengono buoni risultati con molecole di contatto come il bisacodile o il

picosolfato. Questi farmaci vanno somministrati la sera, preferibilmente prima di andare a letto, per un periodo non superiore alle due settimane”.

I lassativi naturali sono quelli che derivano dall’aloe e dalla senna, ma va sottolineato che ‘naturale’ non è sempre sinonimo di ‘sicuro’.

In ogni caso la stipsi cronica va valutata sia dal punto di vista clinico che strumentale da uno specialista, in grado di formulare una diagnosi precisa e prescrivere la terapia più adatta. L’automedicazione in questi casi rischia di essere poco efficace e talvolta dannosa.

Per informare gli operatori sanitari e tutti coloro che soffrono di stitichezza esiste anche un sito on line (www.stipsi.net) con informazioni aggiornate su argomenti di fisiopatologia, diagnostica e terapia.

Giancarlo Sansoni