



# Combattere la stitichezza con le armi giuste

Ecco come riconoscere la costipazione e come uscirne, a cominciare da un corretto stile di vita.

Che cos'è la normalità? Quando si tratta di funzioni corporali non esiste uno standard al quale riferirsi. Eppure in molti sono convinti del contrario, preoccupandosi e magari ricorrendo a farmaci senza motivo. Perché andare al bagno una volta al giorno dovrebbe garantire il benessere della persona? Più che una considerazione basata sull'evidenza scientifica questa è una credenza popolare. Ecco perché vogliamo cominciare questo articolo con un avvertimento: molte delle persone che si

ritengono stitiche in realtà non lo sono affatto, e ci sono buone probabilità che voi che state leggendo siate tra questi.

## Il business della "regolarità"

C'è un numero relativamente contenuto di persone che hanno davvero bisogno di "dare una mano all'intestino". Ma molte di più ne sono convinte dalla pubblicità. Spulciando i dati di vendita dei farmaci acquistabili senza obbligo di ricetta medica, scopriamo in-

fatti che nel 2012 si sono venduti in Italia la bellezza di 37 milioni di confezioni di lassativi, per la strabiliante cifra di 188 milioni di euro. Come mai tutti corrono a procurarsi un aiutino per l'intestino? Perché si crede che andare in bagno meno di una volta al giorno sia anormale. Ma, ripetiamolo: è sbagliato. Non esiste una frequenza "standard" consigliabile.

Difficile crederci, però, finché la pubblicità ci bombarda, cercando di convincerci che dobbiamo liberarci, alleggerirci, per evitare antiestetici gonfiori e ottimizzare il transito intestinale... per essere più in salute, più magri, più belli. Mentre ricorrere a lassativi senza motivo e per abitudine può addirittura peggiorare le cose.

### Riconoscere la stipsi

La frequenza non è l'unico elemento da tenere in considerazione per valutare la presenza effettiva di costipazione. La produzione di feci dure e un'evacuazione che richiede sforzo associata a una sensazione di mancato svuotamento o di ostruzione sono tra i sintomi che devono essere presenti. E non da qualche giorno, ma da alcuni mesi, prima che si possa dire con certezza di trovarsi di fronte a un caso di stipsi. Non bastano insomma un momentaneo rallentamento della frequenza né un vago senso di gonfiore per autoprescrivere dei lassativi.

### Alla ricerca delle cause

Se però il quadro dei sintomi parla chiaro, allora è il momento di andare alla radice del problema e interrogarsi sulle cause. Fatevi aiutare dal medico di famiglia e in base alla vostra storia e ai vostri sintomi cercate di capire se le cause siano riconducibili a stili di vita errati, che possono essere corretti, oppure se si può trattare di problemi più seri, di natura organica, come malattie o terapie farmacologiche che hanno la stitichezza tra i propri effetti indesiderati.

## COSA FARE

### Le buone abitudini che aiutano

Ecco qualche consiglio per risolvere il problema, valido anche per prevenirne l'insorgenza.

- ◆ Introduci nella dieta la giusta quantità di fibre. L'Efsa, l'autorità europea per la sicurezza alimentare, suggerisce di assumerne 25 grammi al giorno. Le fibre rendono le feci più voluminose e più morbide. Il maggior volume stimola la peristalsi, cioè l'attività propulsiva dei muscoli del colon che spinge le feci verso l'uscita, mentre la morbidezza ne facilita il transito.
- ◆ Mangia tanta frutta e verdura e prediligi i cereali integrali.
- ◆ Anche il giusto apporto di liquidi è importante, perché l'acqua contribuisce all'azione delle fibre. Occorrerebbe berne almeno 1,5-2 litri al giorno
- ◆ Muoviti. L'attività fisica, oltre ad aumentare il benessere generale della persona, è notoriamente associata a una migliore funzione intestinale. Inserisci nella tua routine quotidiana almeno 30 minuti di attività fisica moderata al giorno, per esempio una lunga camminata o tre piccoli tragitti a piedi di 10 minuti l'uno da percorrere a passo svelto.
- ◆ Trova la giusta posizione. Quella semi-accovacciata sul wc, per esempio, con i piedi appoggiati su un gradino in modo che le ginocchia siano rialzate, spesso facilita l'evacuazione. In altri casi appoggiare la schiena aiuta.

**Aspetta  
a ricorrere  
a un  
farmaco:  
spesso  
è inutile**

Oltre a una dieta povera di fibre e acqua e a un'eccessiva sedentarietà, un altro errore comunemente commesso, che può causare costipazione, consiste nel reprimere abitualmente lo stimolo, magari perché non ce la sentiamo di usare i bagni pubblici o quelli del posto di lavoro.

L'ideale sarebbe invece rispettare sempre i segnali che il corpo ci manda e poter dedicare calma e tempo alle evacuazioni, idealmente in un momento fisso della giornata.

### Stipsi secondaria: cause organiche

In una minoranza dei casi la stitichezza è dovuta a cause organiche, cioè a una malattia che provoca stipsi o a una terapia con farmaci che causano costipazione come effetto indesiderato.

Quali sono le malattie che possono portare stitichezza? Ve ne sono di vari tipi, da quelle che interessano il colon-retto, come tumori o patologie infiammatorie, fino a malattie endocrine, come l'ipotiroidismo e il diabete mellito,

## LASSATIVI DI VOLUME

Contengono fibre vegetali o sintetiche, che trattengono l'acqua e aumentano volume e morbidezza delle feci, stimolandone e facilitandone il transito.



### Cosa sono?

Mucillagini (*Psyllium*, *Ispaghula Husk*), gomme (*Sterculia*, di *Guar*) e altri polisaccaridi di origine vegetale (*Agar*): hanno la capacità di formare gel, trattenendo molta acqua nelle feci. Sono utilizzati sia nei lassativi (farmaci, foto a sinistra) sia negli integratori per il "benessere intestinale" (foto

a destra). Hanno anche un effetto prebiotico, che favorisce la crescita della flora intestinale "buona". La crusca assorbe meno acqua, ma aiuta a rendere le feci più voluminose e soffici, favorendone il transito. Infine, il polycarbophil calcio, contenuto nel farmaco da banco Modula 625, è un polimero di origine sintetica.

### Sono utili?

Sono il primo passo nel trattamento della costipazione perché sono poco costosi e danno effetti collaterali lievi, ma la quantità di fibra che apportano può essere introdotta nella dieta semplicemente mangiando tutti i giorni più frutta e verdura e cereali integrali.

### Effetti indesiderati

Le fibre di origine vegetale possono dare flatulenza e gonfiore, per evitare i quali l'assunzione deve essere incrementata gradualmente, frazionata durante la giornata e abbinata a un consumo d'acqua abbondante, necessario anche per evitare il rischio di un blocco intestinale.

## LASSATIVI OSMOTICI



**Aumentano la quantità d'acqua nell'intestino, facilitando l'evacuazione.**

### Cosa sono?

Sali di magnesio o zuccheri sintetici non digeribili dall'uomo (lattulosio e il lattitolo). Si tratta di sostanze poco o nulla assorbite dall'intestino, dove trattengono acqua per effetto osmotico. Il macrogol, un polimero sintetico, è presente in farmaci da banco e con ricetta.

### Sono utili?

I lassativi salini agiscono in 6-8 ore, procurando evacuazioni molli. Lattulosio e lattitolo hanno un'azione più blanda: aumentano la frequenza delle

evacuazioni, ma richiedono circa 24-48 ore. Il macrogol aumenta la frequenza e migliora la consistenza delle feci.

### Effetti indesiderati

Assunti in dosi elevate, i lassativi salini possono dare diarrea anche forte. Il magnesio è assorbito solo in minima parte e non dà problemi, a meno che l'uso non sia ripetuto. Lattulosio e lattitolo possono portare gonfiore e flatulenza perché sono fermentati dalla flora batterica. Al contrario, Macrogol non viene fermentato.

## LASSATIVI STIMOLANTI

Aumentano il contenuto d'acqua nelle feci e stimolano il sistema nervoso enterico che "smuove" l'intestino.



### Cosa sono?

Gli antrachinoni sono sostanze derivate dalle piante ed esplicano la loro funzione nel colon. La pianta più usata nei lassativi è la Senna, ma troviamo anche la Cascara, la Frangola, il Rabarbaro e l'Aloe. Negli integratori (foto a destra) il contenuto di glicosidi antrachinonici è a vol-

te sovrapponibile a quello contenuto nei farmaci (foto a sinistra): non pensiate quindi che siano necessariamente più blandi né più "naturali". In molti farmaci da banco si trovano poi due principi attivi: bisacodile e sodio picosolfato.

### Sono utili?

Hanno un'azione azione las-

sativa che si esplica nell'arco di 6-12 ore dall'assunzione del prodotto.

### Effetti indesiderati

I rischi sono legati più che altro all'uso prolungato o eccessivo, che può comportare crampi e diarrea, con rischio di disidratazione nei casi più gravi; e alla comparsa di

forme di dipendenza o perlomeno abitudine (in realtà più psicologica che altro), per cui una persona finisce a non riuscire più a evacuare senza l'aiuto del farmaco. Non ci sono infine prove convincenti della relazione tra uso prolungato di lassativi stimolanti e un aumento del rischio di cancro al colon.

## SUPPOSTE E CLISMI

### Cosa sono?

Indicati per chi ha bisogno di un rapido sollievo, i rimedi per via rettale si basano su pochi principi attivi. La glicerina, disponibile in forma liquida come clistere e in supposte, il bisacodile (supposte), il sodio fosfato e il sodio docusato (clisteri).

### Sono utili?

Supposte e clisteri a base di glicerina sono impiegati per la loro capacità di stimolare il retto e facilitare l'espulsione delle feci con un'azione

lubrificante. Le supposte di glicerina rappresentano la prima scelta, se si rivelano inefficaci, si può passare alle supposte con bisacodile o ai microclismi.

### Effetti indesiderati

L'uso di clisteri dovrebbe essere limitato solo a occasioni in cui le feci sono dure, impaccate, difficili da evacuare. Può succedere per esempio nelle persone anziane o costrette a letto o ancora in trattamento cronico con farmaci che causano costipazione.



Per uso locale, lubrificano le feci e stimolano l'evacuazione. Agiscono in pochi minuti.



e neurologiche, come la sclerosi multipla e il Parkinson.

Anche un pregresso intervento chirurgico a carico dell'addome può essere causa di stitichezza. Tra i farmaci che possono portare stipsi secondaria troviamo davvero di tutto: oppiacei, diuretici, antidepressivi, antistaminici, antispastici, antidiarroici, alcuni antiacidi. Perfino i lassativi, se assunti a lungo, possono causare o aggravare la costipazione.

### Se la stipsi c'è

Quando non vi sono alterazioni organiche, né altre cause evidenti, ovvero nella maggior parte dei casi di costipazione, si parla di stipsi primaria, detta anche funzionale. Almeno due dei seguenti sintomi devono essere presenti per almeno un quarto delle evacuazioni: sforzo; feci dure o a grumi separati; sensazione di evacuazione incompleta; sensazione di ostruzione anorettale; ricorso a manovre manuali per liberarsi; evacuazione con frequenza inferiore alle tre volte a settimana.

I sintomi devono essere presenti da almeno tre mesi. In molti casi la motilità del colon è rallentata, quindi il transito delle feci è più lento, il che si associa inevitabilmente a feci più dure, più difficili da espellere.

Per alcuni il problema della costipazione rientra in un quadro più complesso di sindrome del colon irritabile. Per altri è la muscolatura del pavimento pelvico a non svolgere la propria funzione in maniera ottimale.



Gli integratori di fibre spesso ne hanno un apporto piuttosto basso (5 g al giorno). Meglio una dieta sana e varia: 250 g di carote apportano 7,7 g di fibra, 100 g di piselli ne assicurano 10 g, mentre una mela e un'arancia al giorno apportano 5 grammi di fibra, come una banana e un kiwi.

*Tra integratori e farmaci non sempre c'è differenza*

### Lassativi: quando e come

In attesa che il corretto stile alimentare e di vita dia i primi risultati (vedi riquadro a pag. 25), per dare sollievo in presenza di stipsi si può ricorrere ai farmaci lassativi, che stimolano e facilitano l'evacuazione. Andrebbero usati per un periodo di tempo limitato, non più di una settimana: solo in alcuni casi, motivati da specifiche condizioni di salute o in pazienti con stipsi cronica difficilmente risolvibile con dieta e movimento, può essere necessario un ricorso prolungato nel tempo.

Il ricorso abituale rischia infatti di innescare una dipendenza dal lassativo, più psicologica che fisiologica, senza il quale si torna a essere stitici, ma per colpa del quale non si riesce a uscire dal problema. Ricordate di non assumerli contemporaneamente ad altri farmaci o in un tempo ravvicinato, perché possono interferire con l'assorbimento dei medicinali. I farmaci lassativi disponibili in commercio possono essere distinti in gruppi: li trovate alle pagine precedenti. In generale si consiglia un approccio graduale, partendo sempre dalle modifiche dello stile di vita. In un primo momento si raccomanda in genere di ricorrere ai lassativi formanti massa e a quelli di tipo osmotico, adattando

tipo e dose agli effetti indesiderati eventualmente lamentati.

Se i sintomi non migliorano si aggiunge o si passa a un lassativo differente (per esempio da contatto). Attenzione: le sostanze presenti nei farmaci possono essere presenti anche in integratori e prodotti erboristici. Ne parliamo nei rispettivi riquadri.

### Integratori? Non servono

Gli integratori sono venduti, oltre che in farmacia, anche in erboristeria o al supermercato, ma in alcuni casi la loro formulazione non differisce molto da quella di farmaci con lo stesso principio attivo. La vendita al di fuori della farmacia è dunque puramente commerciale e non deve indurci a ritenere che si tratti di prodotti innocui, che possono essere consumati senza cautele.

Volevamo giudicare gli slogan, cioè le promesse sulle confezioni, ma dobbiamo sospendere la valutazione, in attesa che la Commissione europea stabilisca, dietro parere dell'Autorità europea per la sicurezza alimentare, se considerare le piante e i loro estratti come alimenti o medicinali.

Perciò ci siamo rifatti alle linee guida del ministero della Salute, in base alle quali tutti i prodotti risultano in regola con la legge. ❤

### Ecco i farmaci meno cari

La nostra banca dati, consultabile online, contiene più di 16mila farmaci. Per confrontarne i costi, basta inserire il nome del medicinale o quello del principio attivo: troverai il più economico, a parità di efficacia.

> [www.altroconsumo.it/salute/farmaci](http://www.altroconsumo.it/salute/farmaci)