

## I nostri esperti rispondono...

Soffro di **stipsi**. Quali sono i consigli utili per evitarla?

Gabriella - Taranto



Risponde:

**Prof Lucio Capurso**

Gastroenterologo

Azienda Ospedaliera "San Filippo Neri" Roma

La **stipsi** semplice, non dovuta cioè a malattie organiche dell'intestino, è nella gran parte dei casi conseguenza di abitudini di vita sbagliate.

Per cercare di correggerla può essere utile il seguente decalogo:

1. Andare alla toilette sempre alla stessa ora
2. Bere una bevanda calda 10 minuti prima
3. Massaggiare delicatamente la parte inferiore dell'addome nell'attesa dello stimolo
4. Assumere una posizione il più accovacciata possibile
5. Rilassarsi e concentrarsi sul proprio intestino; ascoltare eventualmente musica o leggere;  
non lasciare la toilette fino a che non si è sentito lo stimolo
6. Non reprimere mai lo stimolo durante la giornata
7. Non usare lassativi o purganti
8. Fare una attività fisica che rinforzi la muscolatura addominale
9. Bere almeno 2 litri di liquidi di acqua al giorno
10. Seguire una dieta con almeno 20 grammi di fibre al giorno (frutta, verdura, insalata, cereali integrali, crusca etc)

Seguendo con attenzione questi suggerimenti nella maggior parte dei casi la funzione intestinale dovrebbe essere controllata.