

CONSIGLI DIETETICI PER LA STITICHEZZA

In caso d'irregolarità intestinale il primo strumento utile è una corretta terapia dietetica che prevede il consumo di:

- **cereali** (pasta, pane, biscotti, fette biscottate...): alternare quelli senza fibre con gli analoghi integrali
- **verdura**: almeno 3 porzioni al giorno, meglio se cotta, variandone la qualità
- **frutta fresca di stagione**: 2-3 frutti al giorno tra cui 1 kiwi lontano dai pasti.
- **acqua**: almeno 1 ½ litri al giorno. Per stimolare la peristalsi intestinale si consiglia di bere 1 bicchiere di acqua tiepida al risveglio prima di fare colazione
- **primi piatti brodosi**: a cena, meglio se a base di verdura (minestrone, zuppe)
- **legumi**: almeno 2 volte alla settimana come secondo piatto. Si consiglia di consumarli sottoforma di piatto unico: pasta e fagioli, riso e piselli, zuppa di legumi e cereali
- **olio extravergine di oliva**: a crudo su tutti i piatti per coloro che non hanno problemi di sovrappeso
- **yogurt magro o latte fermentato**: a colazione o come spuntino.

L'attività motoria facilita il transito intestinale, per questo motivo si consiglia di abbandonare la sedentarietà e svolgere, almeno 2 volte alla settimana, dell'attività fisica.

Se la terapia dietetica non fosse sufficiente, si consiglia di consultare il proprio medico per l'eventuale prescrizione di integratori a base di fibra (ad es. psyllium) o di lassativi.

*A cura della Dott.ssa Chiara Pusani
Dietista*