

CONSIGLI IGIENICO-ALIMENTARI PER STITICHEZZA

Consumare pasti regolari: tre pasti principali (colazione, pranzo e cena) ed uno o due spuntini nell'arco della giornata.

Non saltare i pasti!



Durante la giornata **bere abbondantemente** (1.5 litri) acqua naturale o gasata, secondo la tolleranza individuale.

Seguire un'alimentazione ricca di fibre: l'introduzione delle fibre alimentari deve essere graduale e non deve essere sospesa in caso di aumentato meteorismo (flatulenza, borborigmi) che si risolve in breve tempo.

Per aumentare l'apporto di fibre:

- ✓ consumare ogni giorno 2-3 porzioni di verdura cruda o cotta oppure sotto forma di zuppe, minestrone, passati di verdure...
- ✓ incrementare il consumo di legumi (piselli, fagioli, ceci, fave, lenticchie) associandoli anche a cereali (ad esempio, pasta e fagioli oppure riso e piselli)
- ✓ preferire cereali integrali (pane, riso, pasta...)
- ✓ consumare quotidianamente frutta fresca di stagione



L'effetto di una dieta ad alto contenuto di fibre non è mai immediato: un consumo regolare di fibre garantisce quasi sempre una soluzione al problema solo dopo alcune settimane.



E' eventualmente possibile ricorrere alla **crusca**: l'assunzione deve però essere graduale e accompagnata dall'introduzione di abbondanti quantità di acqua.

Ricorrere il meno possibile all'uso di lassativi.

Obbedire subito allo stimolo della defecazione, non rimandarlo.

Evitare una vita sedentaria: praticare quotidianamente per almeno mezz'ora una moderata **attività fisica** (una passeggiata a passo sostenuto, andare in bicicletta).