

Per affrontare la stipsi, abbiamo formulato un breve decalogo per la Cura STIPSI e STIPSI Long-Covid che offre consigli pratici ed efficaci:

1. Idratazione e Grassi Sani: Bere molta acqua e utilizzare olio extra vergine di oliva di ottima qualità.

2. Attività Fisica: Mantenere una regolare attività fisica.

3. Alimentazione Ricca di Fibre: Seguire una dieta ricca di fibre, sempre accompagnata da molta acqua e olio.

4. Cura del Microbiota Intestinale: Effettuare analisi delle feci e somministrare prebiotici, probiotici, postbiotici e psicobiotici per lunghi periodi, con più ceppi e con inulina, sempre con abbondante idratazione.

5. Educazione Intestinale: Cercare di evacuare al mattino, prima o dopo una ricca colazione. Consumare estratti di frutta e verdura (aggiungendo olio d'oliva negli estratti di verdura), fiocchi di avena, cereali integrali, kiwi, prugne snocciolate, yogurt, kefir, albicocche, ciliegie, pere, succhi di frutta fatti in casa. Caffè, succo di pomodoro con limone, olio, pepe nero e curcuma possono essere utili.

6. Farmaci per Stipsi Severa: In caso di stipsi severa o refrattaria, ricorrere a enterocinetici o procinetici sotto controllo medico.

7. Correzione della Posizione: Adottare una corretta posizione accovacciata (con angolo tra gambe sollevate dal pavimento, con supporto plantare-poggiapiedi, flette sul busto a 35° e non a 90° come nella posizione tradizionalmente seduta). Questa posizione aiuta a rilasciare il muscolo pubo-rettale, facilitando la defecazione e riducendo il rischio di incompleto svuotamento rettale e conseguenti problemi come emorroidi, proctiti, polipi adenomatosi. Per la prevenzione del cancro colo-rettale, l'intestino deve essere sempre pulito.

8. Stimolazione della Peristalsi: Oltre a una normale alimentazione quotidiana, sana e ricca di fibre, utilizzare, se necessario, alimenti che stimolano la peristalsi: peperoncino, pepe nero, aglio, cipolla, scalogno, rafano, zenzero, con il peperoncino al primo posto.

9. Massaggi e Manipolazioni Viscerali: Effettuare massaggi e manipolazioni viscerali con controllo della postura, ricordando il legame tra colon e colonna vertebrale. Tecniche di manipolazione viscerale possono migliorare la mobilità del colon e alleviare la tensione sulla colonna vertebrale.

10. Importanza della Postura: Una corretta postura può influenzare positivamente la funzione intestinale. Evitare una postura scorretta che può comprimere il colon e ridurre la motilità intestinale. Mantenere una buona postura durante il giorno e fare esercizi di stretching e rafforzamento muscolare può aiutare a prevenire la stitichezza.

Prof. Ercole De Masi



Gastroenterologia
Endoscopia Digestiva
Educazione Alimentare