



S.O.S. STITICHEZZA – GUIDA PRATICA PER RITROVARE LA REGOLARITÀ



Consigli della Dott.ssa
Federica Bezzi, Biologo Nutrizionista,
per un Intestino Felice

COME CERCARE DI SOPRAVVIVERE ALLA STITICHEZZA



Caro lettore/lettrice,

se stai leggendo queste righe, probabilmente la stitichezza è una compagna **indesiderata** che influisce sulla tua qualità di vita.

Si parla di stipsi o stitichezza quando le evacuazioni intestinali sono meno di tre a settimana e vengono eliminati meno di 35 gr di feci per volta (non ti preoccupare non ti farò pesare le feci!) oppure quando risultano dolorose, incomplete o difficili da espellere. Ma non temere!

In questa guida troverai **consigli pratici** e naturali, fondati sulla scienza, per ritrovare un transito intestinale regolare e duraturo.

Non esistono soluzioni magiche, ma c'è un percorso concreto basato su consapevolezza, piccoli gesti quotidiani e alimentazione mirata. Il cibo non è solo nutrimento, ma anche un alleato prezioso della salute intestinale. Scopri come usarlo a tuo vantaggio!



In generale **l'acqua** è fondamentale per mantenere un transito intestinale regolare

- Idrata le feci
- Stimola peristalsi: Il movimento del corpo aiuta a "massaggiare" l'intestino, favorendo le contrazioni muscolari che spingono le feci lungo il tratto digestivo.
- Potenzia l'effetto delle fibre
- Preferire acqua tiepida o temperature ambiente

Non c'è fibra o prugna che tenga se non si beve abbastanza.



Le fibre

La gran parte della stipsi è legata allo scarso introito di fibre, che differenziamo tra fibre solubili ed insolubili.

-Fibre solubili: richiamano acqua e ammorbidiscono le feci

-Fibre insolubili aumentano il volume delle feci che stimolano la motilità dell'intestino e favoriscono l'evacuazione.



I semi di lino - Piccoli ma potenti

- Aiutano grazie alla loro composizione ricca di fibre e mucillagini.
- Assorbono acqua e formano gel che ammorbidisce feci
- Sono ricchi di fibre insolubili
- Hanno effetto prebiotico
- Sono una fonte vegetale di omega-3, utili anche per la lubrificazione intestinale

Anche la crusca d'avena ha le stesse proprietà.

Mescola i semi in un bicchiere l'acqua o in una tisana tiepida e lascia riposare almeno per 10 minuti per formare il gel mucillaginoso.



Importante bere abbastanza acqua, senza liquidi i semi e la crusca possono peggiorare la stitichezza.



Il kefir o yogurt (con o senza lattosio, naturale e vegetale) è naturalmente ricco di fermenti lattici vivi e probiotici.



L'**acqua essenziale**, o altre acque ricche di solfati e magnesio, sono utili nel combattere la stitichezza perché:

- Magnesio e solfati → Favoriscono il richiamo di acqua nell'intestino, rendendo le feci più morbide e facilitandone l'eliminazione.
- Effetto lassativo naturale → Il solfato di magnesio stimola la peristalsi intestinale.
- Migliora l'idratazione → L'acqua aiuta a mantenere un transito regolare.



Anche l'**olio** è ottimo per combattere la stitichezza

- Lubrifica l'intestino → Rende le feci più scorrevoli, facilitando l'evacuazione.
- Stimola la produzione di bile → Aiuta la digestione e il transito intestinale.
- Effetto antinfiammatorio → Riduce eventuali irritazioni intestinali

I cereali integrali



- Più fibre insolubili → Stimolano la peristalsi intestinale, aiutando il transito,
- Maggior contenuto di micronutrienti → Forniscono vitamine e minerali utili per la salute intestinale.



Meglio i **legumi decorticati** perché danno fibre e proteine senza appesantire, sono più digeribili e meno fermentabili. Possono essere cucinati con un lungo ammollo o frullati in vellutate o creme per facilitare l'assunzione.

Pesce azzurro ricco di omega 3 è ottimo



- Acidi grassi migliorano la lubrificazione delle feci, facilitandone il passaggio attraverso l'intestino.
- Gli omega-3 riducendo l'infiammazione, migliorano la motilità intestinale e la sensibilità del colon
- Stimola la produzione di bile, che aiuta a digerire i grassi e ha un effetto lassativo naturale.



Verdure crude e cotte:

Le cotte sono più morbide e digeribili e sono più ideali nel caso di gonfiore o difficoltà digestive.

Inserire verdure crude e cotte può aiutare:

- Equilibrio digestivo → La verdura cotta facilita la digestione, mentre quella cruda aiuta il transito intestinale.
- Varietà di nutrienti → Si ottiene un mix di vitamine, minerali e fibre solubili/insolubili.
- Idratazione dell'intestino → La verdura cotta ha più acqua, utile per chi soffre di stitichezza.

Frutta cotta:



- Facilita il transito intestinale → La pectina, una fibra solubile, aiuta a regolarizzare l'intestino e a formare feci morbide.
- Più digeribile rispetto alla mela cruda → La cottura rompe parte delle fibre insolubili, rendendola più adatta a chi ha un intestino sensibile.
- Effetto prebiotico → Nutre i batteri intestinali "buoni", favorendo un microbiota sano.

Zuppe e brodi vegetali: una combo vincente.



- Aiutano ad assumere più liquidi.
- Aggiungendo legumi e cereali integrali diventano piatti completi.
- La cottura prolungata delle verdure migliora digeribilità e assorbimento.

L'Importanza dell'Attività Fisica

Oltre all'alimentazione, il movimento gioca un ruolo cruciale per la salute intestinale.



- Stimola la Peristalsi Intestinale
- Riduce lo Stress: Lo stress può influire negativamente sulla digestione.
- Migliora la Circolazione: Un buon flusso sanguigno a tutti gli organi, incluso l'intestino, ne supporta la funzionalità ottimale.
- Favorisce l'Idratazione: L'attività fisica aumenta la sensazione di sete, incoraggiandoti a bere più acqua.

Non è necessario essere atleti: una camminata veloce di 30 minuti al giorno, dello yoga, del nuoto o semplici esercizi a casa possono fare una grande differenza!

A DIGIUNO

	Acqua essenziale	1 Bicchiere
	Semi di lino macinati	1 cucchiaino

COLAZIONE

	Fiocchi di avena	30 gr
	Latte o yogurt a scelta	1 Bicchiere
	Kiwi maturo	
	Tisana	

PRANZO

	Zucchine cotte nel riso	
	Insalata di carote crude con semi di chia	
	Lenticchie decorticate	
	Olio di oliva extra vergine	2 Cucchiiai
	Riso integrale	

MERENDA

	Kefir	1 Vasetto
---	-------	-----------

CENA

	Pane	
	Minestrone di verdure miste	
	Olio di oliva extra vergine	2 Cucchiiai
	Sgombro	
	Mela cotta con cannella	



Questi consigli sono un ottimo punto di partenza per migliorare il tuo benessere intestinale. Ricorda, ogni persona è unica! Per un percorso nutrizionale davvero su misura, che tenga conto di tutte le tue esigenze e ti guidi verso un benessere duraturo e senza ansie, contattami per una consulenza personalizzata a Torino. Sono la Dott.ssa Federica Bezzi, Biologo Nutrizionista, pronta ad accompagnarti in questo viaggio.

! Disclaimer

Le informazioni contenute in questa guida hanno scopo puramente informativo e non intendono sostituire in alcun modo il parere del proprio medico o del professionista sanitario.

Le indicazioni riportate di seguito sono indicazioni generali per soggetti sani, che necessitano una personalizzazione soprattutto in caso di assunzione di farmaci e/o condizioni cliniche particolari

L'autore non si assume responsabilità per eventuali conseguenze derivanti dall'applicazione autonoma dei suggerimenti proposti.