

La stipsi si cura. Meglio senza lassativi

Pubblicato: Lunedì 17 Ottobre 2005

✘ Per la prima volta in Italia tutti i cittadini che soffrono di forme più o meno gravi di stipsi potranno recarsi, dal **14 al 18 novembre 2005**, in quasi 100 centri pubblici o convenzionati, cliniche e studi medici per sottoporsi gratuitamente ad un esame specialistico. In Lombardia sono sedici gli **ospedali** tra cui quello di **Tradate**

«Le visite contribuiranno a far emergere questo disturbo di cui i cittadini parlano poco per imbarazzo ma soprattutto perché spesso sono convinti che il problema dell'intestino pigro sia cronico, cioè senza soluzione – spiega il **dottor Roberto Dino Villani**, Presidente SIUCP, Società Italiana Unitaria di Colonproctologia e Direttore dell'Unità di Colonproctologia dell'Ospedale San Giuseppe di Milano – mentre in realtà **guarire è possibile**, soprattutto con l'aiuto del colonproctologo, uno specialista ancora poco conosciuto in Italia, capace di formulare diagnosi precise sull'origine di ciascun disturbo e di indicare la terapia migliore da seguire. In caso di stitichezza dovuta a neoplasie, per guarire è di grande importanza la diagnosi precoce, per cui non bisogna sottovalutare il disturbo assumendo i lassativi senza sottoporsi ad una visita specialistica”.

Tutte le persone interessate potranno telefonare al **Numero Verde attivato dalla Società Scientifica 800.126.731** e visitare il sito internet www.siucp.org per informazioni e prenotazioni delle visite.

Si tratta di buona parte della popolazione italiana, dato che complessivamente **soffrono** di questo disturbo circa **13 milioni di persone**, 9 milioni di donne e 4 di uomini, di cui più di due milioni in Lombardia (quasi un milione e mezzo sono donne).

La Prima Settimana Nazionale per la diagnosi e la cura della stitichezza permetterà anche di **ridurre le cure fai da te**, spesso inutili e talvolta dannose, come l'abuso di lassativi e prodotti di erboristeria, che nel lungo periodo non curano e possono provocare importanti effetti collaterali. Sulla base dei dati del Ministero della Salute e delle stime della SIUCP, per questi prodotti, a completo carico del cittadino, ogni anno in Italia si spendono 250 milioni di Euro, di cui quasi 40 milioni in Lombardia.

La stitichezza è una malattia sociale che danneggia gravemente la qualità di vita quotidiana: provoca gravi fastidi e perdite di tempo, sia nell'attività professionale che nel tempo libero.

Tra le cause più frequenti:

- Cattiva alimentazione
- Lo stress è nemico di un regolare funzionamento intestinale: le persone che vivono in uno stato di tensione sono particolarmente soggette a spasmi del colon e quindi a stipsi
- Ostruita defecazione che comporta una difficoltà meccanica o funzionale ad evacuare
- Molti farmaci (antidepressivi, tranquillanti e altre medicine psichiatriche, anti-ipertensivi, farmaci che contengono ferro e alluminio, come negli antiacidi) possono causare o peggiorare la stitichezza
- Interventi che obbligano alla immobilizzazione, malattie acute, viaggi in luoghi con condizioni ambientali differenti da quelle abituali

- Tumori dell'intestino
- Età, sesso, razza, livello culturale, stile di vita sedentario possono acuire il fenomeno.

I rimedi contro i disturbi gastrointestinali variano a seconda della gravità con cui si manifesta il problema.

Se è **lieve** – in oltre il 70% dei casi – può essere risolto con una dieta ben bilanciata. L'alimentazione dovrebbe essere ricca di acqua, frutta, verdure, legumi e cereali. Anche lo yogurt, grazie ai fermenti lattici, e il lievito di birra si rivelano dei buoni coadiuvanti per problemi gastrointestinali. Dovrebbero invece essere ridotti gli alimenti ad elevato contenuto di amidi e di grassi. Inoltre è importante fare esercizio fisico (dare tono e vigore ai muscoli, soprattutto gli addominali, che sono quelli che fanno lavorare l'intestino) e limitare i periodi di stress.

Se il problema è **serio** possono essere assunti lassativi e prodotti di erboristeria: bisogna ricordare, però, che curano i sintomi ma non la malattia. Gli anziani sono abituali consumatori di lassativi. L'avanzare dell'età, infatti, accentua la tendenza alla stitichezza.

Per le forme **più gravi** di stipsi, dovute ad un'ostruzione meccanica, da alcuni anni si può ricorrere ad un intervento chirurgico: semplice e rapido, poco doloroso, permette di guarire ponendo fine anche ad imbarazzi e perdite di tempo collegate al disturbo.

L'iniziativa in programma da lunedì 14 a venerdì 18 novembre 2005
Numero Verde 800.126.731 e sito www.siucp.org per prenotazioni e visite

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it