

BENESSERE

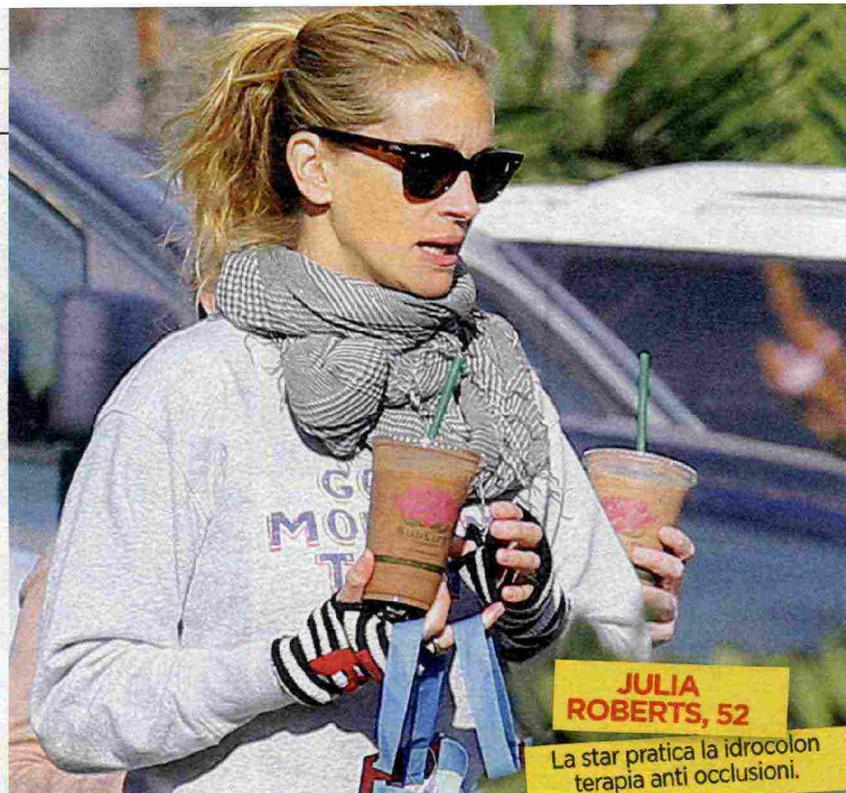
PANCIA IN ORDINE

Intestino pigro? Dagli la smossa

FRUTTA, UN PO' DI MOVIMENTO E UNA LEZIONE DI YOGA CONTRO LO STRESS: PICCOLE STRATEGIE QUOTIDIANE ANTI STITICHEZZA

di Simone Fanti

Un disturbo e tanti nomi: stipsi, stitichezza o intestino pigro. Un "fastidio" per almeno il 15% degli italiani, soprattutto donne e anziani, che la quarantena può aver acuito. **Ansia, una maggiore sedentarietà, qualche concessione di troppo nella dieta e una scorretta idratazione** possono essere la causa alla base della stitichezza. La ricetta per dare una smossa all'intestino passa quindi dal cibo e dal movimento. **La svolta a tavola.** Per le stipsi acute (sono considerate di lievi entità quelle che annoverano più di due "sedute" alla settimana), può essere di aiuto mangiare **prugne, anche secche, kiwi, susine, uva e pesche, purché con la buccia, e uva.** Sul fronte delle verdure preferite quelle a foglia verde. E i cereali. «Ma attenzione alle fibre», avverte Luca



JULIA ROBERTS, 52
La star pratica la idrocolon terapia anti occlusioni.

Pastorelli, responsabile dell'Unità di Gastroenterologia del Policlinico San Donato di Milano, «ce ne sono di due tipi: solubili e insolubili. Queste ultime, contenute per esempio nella crusca, devono essere accompagnate da abbondanti liquidi, altrimenti hanno l'effetto contrario». Fondamentale poi è idratarsi molto **«Almeno 1,5 o 2 litri di acqua al dì»**, suggerisce Pastorelli, «e possibilmente durante il pasto in maniera che contribuisca a idratare le feci». **Il cassetto delle medicine.** Chi assume farmaci che potrebbero influire sulle normali funzioni gastro intestinali può abbinarli, sempre se questo non interagisce con la medicina, a **fermenti lattici e probiotici** in maniera da ristabilire l'equilibrio della flora batterica. I lassativi? Possono essere una soluzione, ma

con le dovute cautele. **Un abuso e un uso prolungato possono avere effetti collaterali o portare all'assuefazione.** «Per casi temporanei si può optare per quei prodotti che fanno in modo di trattenere l'acqua all'interno delle feci per ammorbidirle», spiega Pastorelli. «In farmacia si trovano integratori a base, per esempio, di senna, che creano una leggera irritazione della mucosa dell'intestino e inducono l'attività peristaltica e quindi l'evacuazione». **Un po' di sport.** Una camminata veloce o un'attività dolce come il pilates bastano per svegliare un intestino pigro. In alternativa, si dovrebbe prendere l'abitudine di **alzarsi dalla sedia del pc almeno ogni 20-30 minuti. E ridurre lo stress.** Magari con lo yoga o con tecniche di meditazione *ad hoc*.

STUDIATO PER I BAMBINI FINO A 12 ANNI

I benefici della camomilla che favorisce la motilità gastrointestinale e l'eliminazione di gas, della vitamina A e della vitamina D sono racchiusi nel flaconcino di Enterokind Junior. L'integratore di Schwabe Pharma Italia è appositamente studiato per i bambini tra i 3 e i 12 anni e aiuta a ristabilire l'equilibrio della flora batterica intestinale.



LO SCIROPPO ANCHE PER ALLERGICI

Erbe naturali che fanno bene al nostro intestino. Buonerbe forte sciroppo di Biosline è composto di manna da frassino, estratti dalle foglie di senna e di malva, dalla corteccia di frangula e china, dalla prugna e di olio essenziale di finocchio. Il prodotto è senza glutine e lattosio.



BASTA UNA COMPRESSA PER I DISTURBI LIEVI

Se la senna aiuta la motilità intestinale, la liquirizia, la menta e la malva assicurano un'azione lenitiva ed emolliente per facilitare il transito delle feci. Tutte queste sostanze insieme rappresentano una soluzione per le stipsi leggere. Belloc Midrolax è disponibile in confezioni da 24 compresse da 500 mg.

