



Giornata alimentare tipo

Colazione:

- 200ml di **latte parzialmente scremato**
- **4-5 fette** biscottate (integrali) con una composta di frutta
- **1 frutto** o un bicchiere di spremuta
- **Acqua**

Spuntino:

- Un frutto preferibilmente di stagione

Pranzo:

- **Pasta o riso integrale**, possibilmente condito con verdure
- **Carne bianca o pesce**

• **Verdure**

- Condire preferibilmente con olio extravergine di oliva

Merenda:

- 1 yogurt naturale con cereali / 1 frutto di stagione

Cena:

- **Minestra**, minestrone
- **Pesce** con insalata
- **Macedonia**, un frutto o una mela al forno
- Condire preferibilmente con olio extravergine di oliva

Le quantità devono essere stabilite a seconda delle necessità del soggetto. La dieta tipo qui riportata è da considerarsi solo a titolo di esempio. Rivolgersi a un medico dietologo o a un biologo nutrizionista per avere delle indicazioni alimentari adatte al proprio fisico e metabolismo.



DAL NOSTRO LABORATORIO



La stipsi

SCHEDA CONSIGLIO

La stipsi

La stipsi è un fastidio caratterizzato da difficoltà e/o bassa frequenza di defecazione.

Può essere provocata da vari fattori, tra i quali **l'indurimento delle feci** dovuto a un maggior riassorbimento di liquidi, al **consumo insufficiente di acqua** oppure alla carenza di **fibre** nella dieta.

Diventando più dure, le feci risultano difficili da espellere, con il rischio di accentuare emorroidi, fistole e ragadi anali.



Consigli sullo stile di vita

- **Andare al bagno** quando si sente lo stimolo. Ignorare il naturale stimolo alla defecazione fa sì che, a lungo termine, non si avverta più adeguatamente lo stimolo.
- **Praticare attività fisica regolare.** Stimola la peristalsi e, conseguentemente, aiuta a risolvere la stitichezza.
- **Evitare l'assunzione per lunghi periodi di lassativi antrachinonici** (es. senna) Questo tipo di lassativi funziona irritando le mucose, è quindi da utilizzare solo al bisogno e per brevi periodi.
- **Dedicare una congrua quantità di tempo alle proprie attività fisiologiche.**



Consigli alimentari

- **Limitare il consumo di alimenti raffinati.** Tendono infatti a ridurre il volume delle feci, che così non distendono a sufficienza il retto, riducendo lo stimolo alla defecazione.
- Consumare più fibre. Le fibre danno volume alle feci e le ammorbidiscono, trattenendo acqua.
- **Bere molta acqua.** Assumere un'adeguata quantità di liquidi facilita il transito intestinale e contribuisce a mantenere morbide le feci.

Note: Se la stipsi si presenta di frequente e/o non migliora, è bene recarsi dal proprio medico di base, in quanto potrebbe essere sintomo di altre problematiche.



Alimenti consigliati

Frutta o verdura cruda o cotta come prugne, kiwi, pere, albicocche, fichi, coste, radicchi, minestre e minestrone, cereali, prodotti integrali, legumi, olio.