

# *C'era una volta* **LA STITICHEZZA** COME I RIMEDI NATURALI POSSONO AIUTARE



DI MARTA FRANCHINI  
DIVISIONE SCIENTIFICA  
PHYTO GARDA

**N**on è una malattia, ma causa malessere e va corretta. La stitichezza colpisce circa 13 milioni di italiani e la statistica è nettamente a sfavore di donne ed anziani.

Le cause possono essere uno stile di vita scorretto, la sedentarietà, una dieta povera di fibre ed acqua, squilibri elettrolitici (ipercalcemia e ipokaliemia), disordini metabolici e una forte disbiosi a livello intestinale. Esistono vari tipi di stitichezza: si parla di stitichezza primaria quando dipende da distonie organiche o funzionali dell'intestino (rallentamento del transito intestinale, difficoltà di espulsione, stipsi associata a sindrome dell'intestino irritabile) o stitichezza secondaria se conseguente a trattamenti farmacologici (diuretici, anticolinergici, beta-bloccanti, antidepressivi, antitussivi etc.) o patologie (morbo di Parkinson,

neuropatie e sclerosi multipla). Non dobbiamo dimenticare anche la componente emotiva, fondamentale nel regolare l'attività dell'alvo.

L'intestino è dotato infatti di un proprio sistema nervoso (Sistema nervoso Enterico – SNE) con cellule produttrici di serotonina per regolare le contrazioni della muscolatura liscia. Il sistema nervoso centrale, a seconda degli stimoli (anche emotivi), può aumentare o diminuire il rilascio di serotonina, condizionando il transito intestinale. Dobbiamo infine ricordare il ruolo chiave di determinate condizioni e fluttuazioni ormonali nell'incidenza della stitichezza (ad esempio, la stipsi è una condizione tipica di donne in gravidanza e puerperio).

A dispetto delle convinzioni popolari, un dato certo è che non sempre quello che si definisce "stitichezza" è realmente stipsi. Si dovrebbe parlare di stitichezza soltanto se nell'ultimo anno, per almeno 12 settimane, si siano verificati due dei seguenti sintomi:

- meno di due evacuazioni settimanali;
- difficoltà e sforzo nell'evacuare;
- presenza di feci dure, caprine o nastriformi;
- sensazione di blocco/ostruzione;
- necessità di aiuto manuale.



Molto spesso, quindi, si tratta semplicemente di educare il nostro intestino alla regolarità. È importante ricordare che la defecazione deve essere un atto spontaneo ed è essenziale rispettarne il fisiologico meccanismo (tenere la giusta posizione e non rimandare l'atto). Mantenere uno stile di vita sano, con un'alimentazione genuina e ricca di fibre ed acqua, è il primo step per regolarizzare il nostro intestino. Una moderata attività fisica migliora il tono muscolare facilitando la peristalsi: la tonicità dei muscoli addominali e perianali determina l'aumento della pressione intraddominale durante la defecazione. Vengono poi in aiuto diversi composti o sostanze che stimolano la motilità intestinale: i lassativi (purganti, evacuanti, anticonstipativi) possono avere vari meccanismi d'azione: formanti massa, osmotici, emollienti o di contatto. Sono rimedi che devono rappresentare una soluzione di ultima istanza, con qualche accorgimento: la letteratura scientifica mette in guardia dall'uso continuativo ed abituale di lassativi sia per gli effetti collaterali sia per l'assuefazione che possono indurre. Per questo motivo, i lassativi si devono usare occasionalmente (in caso di stipsi cronica, massimo due-tre volte a settimana): sarebbe preferibile regolarizzare il transito intestinale alternando diversi rimedi naturali. La Natura, infatti, ci aiuta donandoci preziosi alleati per contrastare la stipsi.

L'INTESTINO È  
DOTATO DI UN  
PROPRIO SISTEMA  
NERVOSO (SISTEMA  
NERVOSO ENTERICO  
- SNE) CON CELLULE  
PRODUTTRICI  
DI SEROTONINA  
PER REGOLARE  
LE CONTRAZIONI  
DELLA  
MUSCOLATURA  
LISCIA



### PIANTE CON PROPRIETÀ LASSATIVE ED OLI VEGETALI

Lassativi naturali con un meccanismo di contatto hanno un'azione rapida ed efficace con un tempo d'azione fra le 6 e le 12 ore. I più utilizzati sono gli estratti di Senna, Aloe, Frangola e Cascara: i principi funzionali sono glicosidi antrachinonici che favoriscono la peristalsi mediante un meccanismo irritativo della mucosa intestinale. Proprio per quest'azione diretta, non vengono consigliati nei bambini sotto i 12 anni di età o in presenza di intestino delicato (diverticoli, IBS, morbo di Crohn, colite ulcerosa etc.). Anche l'uso in gravidanza ed allattamento, laddove necessario, deve essere accorto e sotto la supervisione del medico. Un comune effetto collaterale dei lassativi antrachinonici è la comparsa di dolori crampiformi dovuti ad un eccessivo aumento della motilità intestinale. Per evitare questi fastidi meglio preferire formule bilanciate, in cui siano presenti derivati antrachinonici di diverse piante con l'aggiunta di estratti vegetali ad effetto spasmolitico e carminativo (per esempio finocchio). I lassativi antrachinonici sono consigliati soprattutto per stipsi occasionale ed il trattamento non dovrebbe superare i 10 giorni consecutivi. Ciò nonostante, si sono rivelati utili anche nella stipsi cronica, rispettando però degli intervalli di pausa nel trattamento. Uno studio della Queen's University di Belfast ha confrontato l'efficacia e il rapporto costo-beneficio di una preparazione a base di Senna rispetto al

### NEGLI ULTIMI VENT'ANNI C'È STATA UNA CRESCENTE POPOLARITÀ NELL'USO DEI FERMENTI LATTICI PER LA GESTIONE DELLA STITICHEZZA CRONICA

lattuloso: sono stati coinvolti 77 pazienti anziani con una storia di costipazione cronica.

Il trattamento è stato diviso in due cicli di 14 giorni ciascuno, rispettando un intervallo fra un trattamento e l'altro. Il preparato a base di Senna era significativamente più efficace del lattuloso e con un rapporto costo-beneficio migliore. Quando non si possono utilizzare lassativi antrachinonici, meglio preferire rimedi con azione emolliente come l'olio di Mandorle dolci (derivato dalla spremitura a freddo dei semi di *Prunus Amigdalus*). L'olio di Mandorle dolci non interferisce con i meccanismi fisiologici dell'intestino e migliora la ritmicità delle evacuazioni. Il meccanismo delicato (emulsiona le feci e permette un'evacuazione gentile, senza spasmi o contratture intestinali) lo rende utilissimo nella stipsi cronica di bambini, donne in gravidanza, anziani in pluri-trattamento farmacologico e sindromi da intestino irritabile. L'olio di Mandorle dolci è anche uno dei tre componenti della Miscela tre olii (oltre all'olio di vaselina e di oliva).

### FERMENTI LATTICI

L'utilizzo dei fermenti lattici per regolarizzare il transito intestinale è ampiamente riconosciuto nella pratica clinica. Attualmente, c'è un enorme interesse (e domanda) da parte del pubblico per i fermenti lattici e ne è una conferma il fatto che il mercato globale sia in continuo aumento. Negli ultimi vent'anni c'è stata una crescente popolarità nell'uso dei fermenti lattici per la gestione della stitichezza cronica. I microrganismi più studiati sono i generi *Bifidobacterium* e *Lactobacillus*. Un gruppo di ricerca dell'Università di Varsavia ha eseguito nel 2010 una revisione sistematica per valutare l'uso dei fermenti lattici per il trattamento della stitichezza funzionale negli adulti e nei bambini, includendo nell'analisi cinque studi randomizzati per un totale di 377 soggetti (266 adulti e 111 bambini). I fermenti lattici hanno statisticamente migliorato la consistenza e la frequenza delle feci. Ancora più utili si sono dimostrate le preparazioni simbiotiche, associazioni di fermenti lattici e fibre prebiotiche. Molti studi si sono concentrati anche sull'utilizzo dei fermenti lattici nella sindrome da intestino irritabile (IBS). In una review del 2015, Didari et al. hanno concluso che i fermenti lattici erano migliori rispetto al placebo nel ridurre i sintomi generali ed il dolore addominale nella stitichezza da IBS, dopo 8-10 settimane di terapia con fermenti lattici.

**Liberarsi dal fumo  
oggi è possibile.**

**Il tuo Farmacista  
può aiutarti.**

Diventa protagonista  
di una nuova ed efficace  
campagna antifumo!

Contatta ACEF e scopri come!

**Citex**

[www.progettocitex.it](http://www.progettocitex.it)



Via Umbria 8/14 - 29017 FIORENZUOLA D'ARDA (PC)  
Tel. +39 0523 241911 r.a. - Fax +39 0523 241929



Io sono la  
forza,  
la sicurezza,  
il futuro,  
il prestigio.

Le **casce automatiche X-Pay** di SCUDO sono le più veloci in assoluto sul mercato.

Ricevono il pagamento in qualunque taglio, verificano la validità delle banconote ed erogano il resto esatto senza alcun intervento del cassiere.

Tutti gli **incassi** sono registrati e **protetti** da ben **cinque livelli di accessibilità** progressiva, e solo il più alto, documentato e autorizzato, consente l'accesso al denaro.

Lo **stato di cassa** è **istantaneo** e storico, con accesso diretto o **remoto** da **App** dedicata.

Le **X-Pay** si interfacciano in modo semplice e automatico con tutti i software gestionali.

La colonna si inserisce in prossimità del banco della farmacia senza interventi particolari. La gamma di soluzioni è completa, da **terra, banco** e **incasso**.



SCUDO® soluzioni  
innovative per il Retail  
è un marchio  
commerciale di  
**LBM Italia SpA**

tel. +39 02 48842953  
info@scudo-lbm.com  
www.scudo-lbm.com

## FITOTERAPIA



### FIBRE

L'aumento di assunzione di fibre è comunemente raccomandato per il trattamento iniziale della stipsi e ciò può essere ottenuto con una dieta sana, ricca di frutta e verdura, o assumendo integratori (Nutriose®, crusca, psillio, metilcellulosa, etc.).

Le fibre, soprattutto quelle solubili e prebiotiche, sono un substrato necessario per il benessere della nostra microflora intestinale e aumentano l'assorbimento di minerali fra cui il Magnesio (valido contributo per combattere la stitichezza).

L'aumento del transito intestinale è dovuto anche ad un abbassamento del pH fecale ad opera degli acidi grassi a corta catena (prodotti della fermentazione delle fibre da parte del microbiota).

Un'azienda francese ha sviluppato una fibra semi-sintetica da amido di mais: Nutriose® è una fibra prebiotica solubile altamente stabile ad alte temperature e pH gastrico. Un articolo pubblicato nel 2012 sul Journal of International Medical Research ha coinvolto 88 volontari sani e ha valutato l'effetto di NUTRIOSE® sui batteri del colon ed i cambiamenti microbici intestinali correlati: è stato dimostrato che Nutriose® aumenta la proliferazione dei Bifidobatteri, inibisce la carica del Clostridium perfringens (batterio patogeno particolarmente aggressivo e difficile da trattare) ed è in grado di abbassare il pH fecale. Nutriose® favorisce la produzione di acidi grassi a corta catena con un meccanismo dose-dipendente (più fibra è ingerita, più la produzione di acidi grassi aumenta). L'aiuto di questa fibra nei casi di stipsi è stato documentato in letteratura. Inoltre, proprio l'aumento della peristalsi intestinale sarebbe alla base del meccanismo secondo cui le fibre ridurrebbero il rischio del cancro del colon-retto.

E' bene ricordare, infine, che i pazienti devono assumere integratori a base di fibre per 2-3 mesi prima di ottenere benefici evidenti nella sintomatologia della stitichezza.

PHARMEXPO®

11° SALONE DELL'INDUSTRIA FARMACEUTICA

23 | 24 | 25  
NOVEMBRE 2018

napoli  
mostra d'oltremare  
ingresso viale kennedy

**STAND 564 PAD. 5**

design onaitalia.com



# COLORVIT

È un integratore alimentare di **vitamine** e **minerali** utile per apportare una **quota integrativa** di tali nutrienti all'alimentazione quotidiana. Tutti noi abbiamo la necessità di questi micronutrienti nelle giuste proporzioni per il **buon funzionamento dell'organismo**.

**integra  
vitamine  
e minerali**

**mantiene un buon  
funzionamento  
dell'organismo**

**studio3farma** 