



Molteplici sono le situazioni che si celano dietro la richiesta di un lassativo

La stipsi

di **Alessandro Fornaro** Farmacista e giornalista

Le ragioni alla base di episodi di stitichezza, siano essi più o meno occasionali, possono essere molteplici. Variazioni dello stile di vita, dell'alimentazione, oppure, più semplicemente, degli orari di lavoro, possono essere fattori che interrompono il normale ritmo dell'attività intestinale. Senza dimenticare che talvolta gli episodi di stipsi sono scatenati da problematiche psicologiche o emozionali.

L'automedicazione può aiutare a superare questi momenti di irregolarità, ma è bene ricordare che il fai da te è opportuno solo laddove la stitichezza risulti essere una condizione occasionale e transitoria.

In questo settore dell'automedicazione, il consiglio del farmacista assume pertanto una valenza molto importante, che non può prescindere da un'attenta analisi della situazione soggettiva. Sono molteplici, infatti, le situazioni che si celano dietro alla richiesta di un lassativo. I casi di abuso o di uso improprio di questi medicinali da banco sono numerosi, ed è pertanto opportuno che il farmacista riesca ad indagare sulla reale occasionalità

degli episodi e sulla opportunità di intraprendere o proseguire un approccio al problema attraverso l'automedicazione. Una volta indagate le ragioni di fondo, va inoltre indagato il grado di importanza della stitichezza, andando a comprendere, in particolare, in quale misura la situazione attuale si discosta da quelle che sono le normali abitudini della persona. A seconda delle abitudini personali, possono infatti rientrare nella normalità tre evacuazioni alla settimana, come più evacuazioni nell'arco della stessa giornata.

Attenzione al blocco intestinale

È quindi difficile definire con esattezza i parametri entro i quali si può parlare di stipsi. Infatti, mentre molte persone sono portate a considerare necessaria una frequenza quotidiana, altre persone non si preoccupano fintanto che la stitichezza non supera i tre o quattro giorni. Sebbene le abitudini individuali, come detto, possono essere molto differenti, il primo

pensiero del farmacista deve tuttavia essere rivolto a riconoscere e scongiurare quelle situazioni che potrebbero sfociare in un blocco intestinale. Tale situazione può manifestarsi quando le evacuazioni sono assenti da più tempo (nell'ordine di 4 - 5 giorni). Se la persona non pone infatti particolari attenzioni alle proprie abitudini intestinali, potrebbe accorgersi della gravità della situazione molto tardivamente, ovvero alle prime coliche addominali o osservando una evidente distensione dell'addome. In presenza di questi sintomi è opportuno indirizzare immediatamente il paziente dal medico o, meglio, al pronto soccorso.

Scongiurata questa eventualità, e rassicurato dal fatto che la richiesta del lassativo non dipenda da situazioni di utilizzo cronico o di abuso (talvolta finalizzato al dimagrimento), il farmacista potrà quindi, finalmente, procedere con il consiglio.

I sintomi e le opzioni terapeutiche

La ridotta frequenza delle evacuazioni si accompagna a difficoltà e dolore nell'atto evacuativo. In caso di stipsi, infatti, il bolo fecale diviene asciutto e solido con un passaggio attraverso il tratto intestinale che può risultare doloroso, rendendo difficile la stessa evacuazione. A seconda della sintomatologia, la situazione di stitichezza occasionale può essere affrontata consigliando un prodotto che agisca stimolando l'evacuazione in modo più o meno rapido. I farmaci lassativi tornano utili quando l'evacuazione è assente da qualche giorno. In questo caso, infatti, la priorità è liberare il tratto intestinale in tempi rapidi. I lassativi da contatto, assunti per via orale o in forma di supposte, presentano un'azione evacuante che si esercita in tempi molto ravvicinati.

Usciti dall'emergenza, occorre quindi ri-

pristinare la normale periodicità delle evacuazioni e, cosa non trascurabile, rendere le stesse meno dolorose. In questo senso, l'utilizzo di integratori a base di fibre rappresenta una valida opportunità. Le fibre agiscono aumentando il volume della massa fecale e quindi provocando una distensione della parete intestinale. Di conseguenza, si ha una stimolazione dei nervi peristaltici e quindi un aumento della motilità intestinale. Tale azione è esercitata, anche se con modalità per certi versi differenti, sia dalle fibre insolubili, sia da quelle solubili (vedi box).

Le fibre, in particolare quelle solubili, aiutano a regolarizzare il transito intestinale. E' però fondamentale ricordare al cliente di bere molta acqua durante la giornata. Questo accorgimento deve essere preso da un lato per favorire una più efficace azione lassativa. In caso di assunzione di fibre insolubili, l'esigenza di bere molti liquidi deriva anche dalla necessità di evitare inconvenienti più gravi. In assenza di un adeguato apporto idrico, si potrebbe infatti aggravare la stipsi ed aumentare il rischio di un blocco intestinale. Per le fibre solubili tale accorgimento non è necessario, rendendosi sufficiente l'assunzione di quantità molto più limitate, nell'ordine di una o due bustine dei prodotti commercializzati in farmacia.

LE FIBRE

Le fibre insolubili (Cellulosa e la lignina)

Sono sostanze indigeribili contenute in diversi alimenti di origine vegetale, tra cui la crusca ricavata dai cereali. Stimolano la peristalsi e accelerano il transito intestinale, riducendo il tempo di contatto con la mucosa intestinale di sostanze che possono essere potenzialmente tossiche. Ecco perché spesso si utilizzano le fibre per "pulire l'intestino". La maggiore velocità dello svuotamento gastrico e del transito intestinale incidono anche sull'assorbimento di taluni nutrienti.

Le fibre solubili (Guar, semi di psillo, glucomannano)

A contatto con l'acqua, formano una massa gelatinosa di notevole viscosità. Questa loro capacità di inglobare considerevoli quantità di acqua le rende efficaci contro la stipsi già a dosi di 2 - 3 grammi, mentre per le fibre insolubili sono necessari 30 - 40 grammi.

Il loro impiego determina la formazione di una massa fecale più viscosa, più voluminosa e meno consistente. A differenza dalle fibre insolubili, rallentano sia lo svuotamento gastrico sia il transito intestinale.

La stipsi in gravidanza

Le fibre possono essere utilizzate anche in gravidanza per regolarizzare il transito intestinale. Durante la gravidanza, la costipazione è una situazione frequente, in genere determinata dalla compressione esercitata dal feto sul colon. Inoltre, in gravidanza ancor più che in altre situazioni, la stipsi è quasi sempre accompagnata da disturbi del plesso venoso emorroidario, influenzato da importanti mutamenti a carico del microcircolo locale. Occorre quindi evitare che le feci si presentino asciutte ed eccessivamente solide, situazione che determinerebbe uno sforzo evacuativo eccessivo, con la conseguenza di favorire il prolasso delle emorroidi.

In molte situazioni particolari, come in gravidanza, in assenza di evacuazione da più giorni, o in caso di dolore durante l'atto evacuativo, l'automedicazione rappresenta, con le molteplici tipologie di prodotti disponibili, uno strumento efficace per portare sollievo e risolvere, nel breve periodo, i problemi specifici. Nel lungo periodo occorre però che la persona trovi una regolarità intestinale soprattutto attraverso una alimentazione equilibrata e corretta, oltre che uno stile di vita il più possibile sano e regolare.