

bimbisani & belli

WWW.BIMBISANIEBELLI.IT



A SOLO
€ 1,50



infertilità

le novità sulla
fecondazione
assistita



internet

le regole per
un uso corretto

YOGA

C'È ANCHE QUELLO
PER I BAMBINI



neonato

difendilo così dalla
"morte in culla"

papà

sì o no in sala
parto?



SHOPPING la vetrina

GUIDA AGLI
ACQUISTI PER
I PICCOLI

al sole

la protezione giusta
per lui e per te



speciale latte

DAL SENO ALLE
FORMULE DI CRESCITA

di nuovo in linea

CON I PIATTI FREDDI



È UN PROBLEMA MOLTO COMUNE TRA LE DONNE E SI ACCENTUA IN GRAVIDANZA. NEL CORSO DEI NOVE MESI, INFATTI, SUBENTRANO ALCUNE MODIFICHE CHE RENDONO PIÙ DIFFICOLTOSA L'EVACUAZIONE. MA LA STIPSI NON È INVINCIBILE

* È difficile definire con esattezza che cosa si intenda per stipsi: ogni individuo, infatti, ha abitudini di evacuazione diverse, per cui alcuni si possono sentire costipati già dopo un giorno, mentre altri dopo alcuni giorni. In linea di massima, comunque, una persona è considerata stitica quando si scarica meno di tre volte alla settimana oppure quando le sue abitudini di evacuazione cambiano nel tempo. In entrambi i casi, in genere, le feci sono dure, asciutte e difficili da espellere. Spesso è presente anche gonfiore intestinale. Il ristagno delle feci nella parte terminale dell'intestino, infatti, fa sì che i batteri che producono gas proliferino e vengano espulsi con minore facilità. Possono comparire nausea e dolori intestinali.

intestino pigro

CHE FARE?



LE REGOLE

da seguire a tavola

PER MIGLIORARE LA FUNZIONALITÀ DELL'INTESTINO È IMPORTANTE RIVEDERE LE ABITUDINI ALIMENTARI. IN MOLTI CASI, INFATTI, È SUFFICIENTE FARE ATTENZIONE A CIÒ CHE SI MANGIA PER MIGLIORARE LA SITUAZIONE

IN GRAVIDANZA AUMENTANO I PROBLEMI

La stitichezza è un disturbo molto comune nelle donne in gravidanza, soprattutto negli ultimi mesi. Le ragioni sono essenzialmente tre.

- ★ Le variazioni ormonali cui sono soggette le future mamme provocano un rilassamento della parete intestinale. Di conseguenza, la peristalsi, ossia l'attività contrattile della muscolatura dell'intestino necessaria alla digestione e alla progressione del cibo, viene rallentata.

- ★ Aumenta la capacità dell'intestino di assorbire acqua dagli alimenti, per soddisfare la maggiore necessità di liquidi dell'organismo della mamma. Di conseguenza, le feci, impoverite d'acqua, si induriscono e il loro transito rallenta ulteriormente.

- ★ L'utero ingrossato può esercitare una compressione sull'intestino, ostacolando una volta di più i movimenti.

Aumentare il consumo di fibre

1 In primo luogo è fondamentale aumentare il consumo di frutta, verdura e legumi, cibi ricchissimi di fibre. Si tratta di sostanze che aumentano la morbidezza e il volume delle feci, accelerando la motilità intestinale e favorendo la defecazione. L'ideale è mangiare almeno cinque porzioni fra frutta e verdura ogni giorno e i legumi alcune volte alla settimana.

Variare l'alimentazione

2 La flora intestinale, ossia l'insieme dei batteri che popolano l'intestino e ne stimolano l'attività, mantiene il suo equilibrio e funziona in maniera adeguata solo se la donna introduce, in modo equilibrato, tutti i gruppi nutrizionali. La soluzione è mangiare tante fibre e piccole quantità di tutto, anche di grassi.

Consumare i latticini

3 Tutti i derivati del latte aumentano il grado di acidità intestinale (pH). Questa maggiore acidità aumenta l'efficienza della flora batterica intestinale (necessaria alla salute dell'apparato) e, di conseguenza, facilita l'evacuazione. Per questo, non bisogna eliminare i latticini. In particolare, alle future mamme che soffrono di stitichezza si suggerisce di mangiare uno yogurt al giorno: è più

salutare dei formaggi e contiene fermenti lattici vivi che contribuiscono ulteriormente a mantenere in equilibrio la flotta batterica intestinale.

Evitare gli alimenti che "stringono"

4 Chi ha difficoltà a evacuare dovrebbe limitare il consumo degli alimenti con azione astringente, come more, mirtilli, fichi d'india, ribes nero, limone, riso, tè e cacao. Il limone, in particolare, ha un'azione molto decisa: meglio sostituirlo con l'aceto di mele.

Limitare il sale

5 Pochi lo sanno, ma il sale è un nemico anche dell'intestino. Infatti, richiama una grande quantità di acqua lasciando all'asciutto i residui alimentari nell'intestino e le feci che ne derivano, che di conseguenza diventano dure e difficili da espellere. Per insaporire i piatti, quindi, è meglio preferire le erbe aromatiche, che oltretutto esercitano un'azione antifermentativa, stimolano la produzione di saliva e migliorano la motilità intestinale. >>



>> LE REGOLE da seguire a tavola

Masticare a lungo

6 Non solo il che cosa, ma anche il come si mangia è importante. Oggi, molti tendono a mangiare di corsa. Invece, è importante masticare con calma e a lungo gli alimenti. Solo in questo modo, infatti, si favorisce la produzione di saliva e, quindi, la prima parte del processo digestivo: proprio la saliva, infatti, aiuta la scomposizione dei cibi e, dunque, la successiva formazione delle feci. Inoltre, occorre considerare che gli spuntini veloci stressano l'intestino.

Bere tanto

1 Occorre bere molto nel corso della giornata: i liquidi, infatti, sono benefici anche perché ammorbidiscono le feci e ne facilitano così l'espulsione. Inoltre, stimolano la motilità dell'intestino. L'ideale è bere spesso piccoli sorsi, soprattutto lontano dai pasti. Oltre all'acqua, vanno bene anche le centrifughe di verdura, le spremute, i succhi e le tisane. Non bisogna dimenticare che anche gli alimenti liquidi, come minestrone e passati, sono grandi alleati dell'intestino.

4 CONSIGLI IN PIÙ

Ci sono alcune piccole abitudini che, se rispettate, possono aiutare a contrastare la stipsi. Vediamo le più importanti.

- ★ **Mangiare a orari fissi, così anche l'intestino si dà una sorta di ritmo che facilita il suo funzionamento e lo rende più puntuale.**
- ★ **Non rimandare lo stimolo a evacuare: il ristagno delle feci, infatti, ne determina un indurimento e ne rende poi più difficile l'espulsione.**
- ★ **Soffermarsi il giusto tempo in bagno: se si ha fretta si rischia di non scaricarsi completamente, peggiorando la stitichezza.**
- ★ **Bere un bicchiere di acqua tiepida prima di colazione: favorisce la peristalsi e l'espulsione delle feci.**

Consigli anti-gonfiore

Le future mamme che, oltre alla stitichezza, soffrono anche di gonfiore addominale, devono limitare gli alimenti che favoriscono la produzione di gas e il gonfiore addominale. In particolare occorre ridurre:

- ★ **i carboidrati, sia semplici sia complessi, perché sono sottoposti da parte dei batteri della flora intestinale a fermentazione, il processo durante il quale viene prodotto proprio il gas;**
- ★ **i legumi, perché la loro cuticola esterna contiene sostanze che producono gas;**
- ★ **i grassi, perché il loro metabolismo produce molte scorie che favoriscono il processo di putrefazione.**

Sì al movimento

- ★ **Altro grande alleato contro la stitichezza è lo stile di vita attivo. Anche per questo, gli esperti suggeriscono alle future mamme di muoversi il più possibile. Innanzitutto, sarebbe bene aumentare le occasioni di movimento, per esempio camminare a piedi invece di prendere i mezzi pubblici, fare delle passeggiate al parco, portare a spasso il cane. Inoltre, sarebbe importante praticare una leggera ma costante attività fisica, che stimola ulteriormente l'intestino. Gli sport più indicati sono quelli che non comportano sforzi eccessivi per l'organismo: nuoto, yoga, ginnastica dolce. L'ideale è praticarli almeno un'ora tre volte alla settimana.**

di Silvia Finazzi,
consulenza della dottoressa Elisabetta
Macorsini, biologa nutrizionista e
diet coach a Milano

SE NON SI RISOLVE

SE IL PROBLEMA È PARTICOLARMENTE FASTIDIOSO È BENE PARLARNE CON IL GINECOLOGO, CHE POTREBBE CONSIGLIARE UN BLANDO LASSATIVO IN GRADO DI FAVORIRE L'EVACUAZIONE, COME LE NUCILLAGGINI, LA CRUSCA E I SENI DI LINO

