



Testo di
Simone Fanti

Prugne secche, kiwi e yogurt svegliano l'intestino pigro

Un recente studio americano promuove i rimedi naturali per combattere a tavola la stitichezza

Hanno l'approvazione incondizionata della scienza i rimedi naturali per combattere la stitichezza a tavola.

Prugne secche: 50 grammi al giorno sono utili a risvegliare l'intestino pigro, come ha dimostrato un recente studio dell'Università dell'Iowa. Perché? Come spiegano i ricercatori americani, il frutto, quando è disidratato, contiene molta fibra, che trattiene l'acqua nelle feci rendendole più morbide, e un particolare tipo di zucchero dal potere lassativo, il sorbitolo.

→ «Per potenziare l'effetto, prepara una purea con quattro-cinque prugne secche unite a 250 centilitri d'acqua e due cucchiaini di semi di lino, che rilasciano una notevole quantità di sostanze mucillaginose in grado di rendere più morbide le prugne», consiglia Maurizio Vecchi (Maurizio.Vecchi@ok.rcs.it), - responsabile della gastroenterologia al Policlinico San Donato di Milano.

Cereali integrali: contengono molte fibre, che facilitano il transito intestinale e rendono le feci più morbide. Le fibre sono abbondanti anche nei legumi e in

vegetali come i carciofi, i frutti di bosco, i kiwi.

→ La quantità ideale è 30 grammi di fibra al giorno.

Acqua. «Non basta mangiare cibi ricchi di fibre se non si beve almeno un litro e mezzo di liquidi al giorno», continua Vecchi. «Solo la miscela tra fibre e acqua consente di ammorbidire le feci».

→ Per le forme di stipsi più ostinate ci sono le minerali solfate (hanno un contenuto di solfati superiore a 200 milligrammi per litro) e quelle clorurate (con tenore di cloruri superiore a 200 milligrammi per litro).

Kiwi: la polpa di questo frutto è un lassativo naturale.

→ «Chiudi tre kiwi in un sacchetto di plastica insieme con due mele e lasciali in un ambiente tiepido», suggerisce Ciro Vestita (Ciro.Vestita@ok.rcs.it), docente di fitoterapia all'Università di Pisa. «Dopo due-tre giorni i kiwi saranno ipermaturi, quasi una crema sotto la buccia, a causa dell'etilene, gas liberato dalle mele. Mangiane tre ogni sera, per almeno due settimane».

Probiotici: sono batteri buoni che arricchiscono latte, yogurt e formaggi freschi. **Riequilibrano la flora batterica intestinale regolarizzando l'evacuazione.** I più utili in caso di stipsi sono quelli della famiglia dei lattobacilli (*Lactobacillus acidophilus*, *rhamnosus*, *sporigens*) e i bifido-batteri.

→ Uno-due vasetti di yogurt al giorno sono sufficienti. I probiotici sono organismi viventi, per cui è indispensabile consumare i prodotti entro la scadenza, conservandoli in frigorifero.

SCRIVI LASSATIVI
NEL «CERCA»
DEL SITO DI OK
E LEGGI LA GUIDA
ALL'USO
DEI FARMACI
CONTRO LA STIPSI

Sport, orari regolari, dieta: il decalogo antistipsi

La stitichezza si può prevenire adottando un corretto stile di vita. Ecco i consigli del gastroenterologo Maurizio Vecchi.

1. Inizia la giornata con un bicchiere d'acqua.
2. Non rinunciare a un'abbondante colazione, con il giusto apporto di fibre (cereali integrali), di probiotici (yogurt) e di frutta.
3. Abituati a fare attività fisica: anche una camminata a passo spedito, almeno 30-40 minuti ogni giorno, aumenta lo stimolo a evacuare.
4. Lava bene la frutta e mangia anche la buccia: è lì che si concentrano le fibre.

5. Mastica bene e lentamente, per facilitare la digestione e il transito intestinale.

6. Scegli le cotture giuste: ti aiuteranno i piatti cucinati al forno, al vapore, alla griglia, al microonde e i cibi lessati. Evita fritti e stufati.

7. Abituati a sostituire pian piano pasta e pane preparati con farina raffinata con prodotti integrali.

8. Mangia i legumi due o tre volte la settimana.

9. Non reprimere mai lo stimolo durante la giornata.

10. Cerca di andare in bagno sempre alla stessa ora, ma non fartene un cruccio.

