

# Stipsi

La stipsi è un'evenienza molto frequente e talmente stabile in una persona da essere accettata come elemento tipico della propria costituzione. In effetti solo raramente la stipsi può configurarsi come sintomo di una patologia intestinale. Tuttavia conviene che proprio chi è abituato alla propria stitichezza ponga attenzione ad eventuali variazioni dell'alvo (anche quelle apparentemente insignificanti) e le faccia presenti al curante.

## Le raccomandazioni in generale sono le seguenti:

- Bere molto, sia durante che dopo i pasti;
- evitare la vita sedentaria e imparare ad effettuare costantemente attività fisica;

## Cibi da eliminare o ridurre, distinti per categorie:

**latticini:** latte e formaggi stagionati e fermentati;

**pane e pasta:** limitare i prodotti non integrali a favore di quest'ultimi, evitare il riso;

**carne:** carni salate, conservate;

**pesce:** pesce conservato;

**salumi e insaccati:** tutti escluso crudo e cotto magri e bresaola;

**uova:** ammesse solo alla coque;

**verdure:** carciofi, catalogna, legumi;

**frutta:** albicocche, agrumi, ananas, banane, mele, pesche e frutta secca;

**condimenti:** condimenti di origine animale;

**bevande:** tè, alcolici in genere, caffè;

**dolci:** dolci di pasticceria o al cioccolato.

## Cibi permessi, distinti per categorie:

**latticini:** yogurt, latte, formaggi freschi non fermentati;

**pane e pasta:** preferire i prodotti integrali a quelli tradizionali;

**carne:** magra;

**pesce:** fresco;

**salumi e insaccati:** prosciutto crudo e cotto magri e bresaola;

**uova:** nessuna limitazione;

**verdure:** crude, cotte o passate o minestrone;

**frutta:** cachi, datteri, fichi, frutti di bosco, kiwi, pere, prugne, tutta la frutta cotta;

**condimenti:** olio d'oliva o extravergine;

**bevande:** bibite non gassate;

**dolci:** non elaborati o al cioccolato.