

MISTER PARKY E LA STIPSI

Quando parliamo di stipsi (o stitichezza) dobbiamo riferirci ai Criteri di Roma III/IV (2006), che classifica e si occupa delle disfunzioni fastidi del tratto gastrointestinale.

Roma III - Stipsi Funzionale

I criteri diagnostici per la Stipsi funzionale comprendono 2 o più dei seguenti*

< 3 movimenti intestinali (BM) a settimana

Feci dure e grumose \geq 25% BM

Sforzo \geq 25% di BM

Sensazione di incompleta evacuazione \geq 25% BM

Sensazione di blocco/ostruzione \geq 25% BM

Manovre manuali assistite \geq 25% BM

+

Rare feci molli

Criteri insufficienti per IBS

*Criteri
soddisfacenti per
3 mesi w/sx
insorgenza > 6
mesi prima della
diagnosi

PERCHE' DOBBIAMO GESTIRE LA STIPSI?

Perché molti farmaci assunti, tra cui L-DOPA vengono assorbiti a livello intestinale.

DOBBIAMO GESTIRLA?

CERTAMENTE SI'!

La stipsi è un sintomo frequente nella malattia di Parkinson ed è probabilmente legato alla degenerazione del sistema nervoso autonomo a livello gastroenterico, la cui funzione è quella di regolare le peristalsi intestinale.



ALTRI FASTIDI LEGATI ALLA STIPSI

- I sintomi che possono accompagnare la stitichezza sono:
- mal di testa,
- inappetenza,
- lingua secca e biancastra,
- vertigini,
- malessere generale con facile irritabilità,
- distensione addominale con senso di peso,
- difficoltà di respiro.



GESTIAMOLA DAL PUNTO DI VISTA ALIMENTARE

- Mangiare ad orari regolari, **NON SALTARE** i pasti, masticare lentamente.
- La verdura (**MEGLIO COTTA**) va consumate ad ogni pasto, per assumere l'adeguata quantità di fibra. Tra le verdure cotte, preferire: spinaci, zucchine, broccoli, cavolfiori, fagiolini, melanzane e carciofi da consumare lessati o al vapore condite con olio. Usare la frutta come spuntino.
- In alcuni casi, è possibile utilizzare supplementi di fibra in polvere **O UTILIZZARE SIMBIOTICI O PROBIOTICI**.
- Bere almeno 1,5 litri di acqua al giorno.

