

Stipsi non ti temiamo



Di cosa si tratta?

La stipsi, meglio nota come stitichezza, è quella condizione per cui si ha difficoltà a evacuare le feci, che si presentano dure e richiedono molto sforzo per espellerle. Di conseguenza l'intestino non viene svuotato completamente e con regolarità, e questo può provocare senso di pienezza, sazietà, nausea e anche dolori addominali. Le cause della stitichezza possono essere diverse:

- **Una cattiva alimentazione.**
- **Una scarsa motilità dell'intestino**, che non riesce a far transitare efficacemente le feci fino al suo tratto terminale, l'intestino retto.
- **L'assunzione di certi farmaci**, che provocano la stipsi come effetto collaterale.

Se non si riesce ad evacuare quotidianamente, però, non si è per forza alle prese con un caso di stipsi. Molte persone infatti si scaricano due o tre volte a settimana, senza avere particolari problemi. Se le feci sono morbide e si riesce a espellerle senza particolare sforzo, non c'è nulla di cui preoccuparsi.

La stipsi nella Malattia di Parkinson.

Tra le persone con Malattia di Parkinson è molto comune che la frequenza con cui ci si scarica diminuisca gradualmente. I sintomi motori della malattia, come il rallentamento dei movimenti e la rigidità muscolare, coinvolgono anche i muscoli della parete intestinale e quelli addominali, rendendo più difficile la regolare evacuazione delle feci. Ci sono poi altre condizioni caratteristiche della persona malata di Parkinson che possono favorire la stipsi, tra queste:

- **Difficoltà a masticare e deglutire:** questo può rendere difficile seguire una dieta equilibrata e ricca di fibre, che contribuisce a mantenere morbide le feci.
- **Uso di alcuni farmaci:** certi medicinali per il Parkinson e anche altri farmaci, come ad esempio gli antipsicotici, possono causare stitichezza.

Stipsi non ti temiamo



- **I problemi motori** potrebbero far sì che lo sfintere anale, al momento di rilassarsi per far fuoriuscire le feci, tenda invece a contrarsi, rendendo più difficile lo svuotamento dell'intestino.
- **Una maggiore sedentarietà, dovuta alle difficoltà di movimento:** questo diminuisce l'azione di stimolo che il movimento fisico ha sull'intestino.

Cosa puoi fare?

Se inizi ad avere dei problemi di stitichezza, parlane con il tuo medico: ti saprà dare consigli per gestire il problema e, se lo ritiene necessario, prescriverti dei farmaci lassativi. Ci sono, comunque, una serie di accorgimenti, di semplici regole di igiene alimentare e fisica che tu stesso puoi mettere in atto per minimizzare gli effetti della Malattia di Parkinson sulla funzionalità dell'intestino:

- **Bevi molto durante i pasti e nell'intero arco della giornata** (1,5/ 2 litri di acqua al giorno): i liquidi contribuiscono a mantenere le feci morbide.
- **Segui una dieta ricca di fibre che preveda quindi molta frutta, verdura e cereali integrali.** Ecco come potresti organizzare i tuoi pasti:

Colazione: frutta fresca o secca (es. frutti di bosco, fichi, uvetta) con yogurt e cereali integrali.

Pranzo: pasta integrale, insalata accompagnata da pane integrale e poi frutta fresca (es. pere, prugne, pesche).

Cena: verdura con un alto contenuto di fibre (es. spinaci, broccoli, legumi), pasta integrale. Un buon apporto di fibre può essere dato anche dai semi di lino: un cucchiaino da tavola ne contiene ben 2,8 g.

Se fai fatica a masticare, puoi integrare la tua dieta con preparati alimentari o bevande a base di fibre solubili in acqua, che si possono acquistare in farmacia. Ricorda, però, di aumentare la quantità di fibre nella tua dieta gradualmente, in modo da evitare un fastidioso gonfiore addominale e flatulenza.

Stipsi non ti temiamo



- **Tieni un diario:** siamo tutti diversi, ed è quindi importante che tu e il tuo medico sappiate cosa favorisce specificamente la tua stitichezza, e cosa invece ti aiuta a mantenere una buona regolarità intestinale. Per questo può esserti utile un diario, dove annotare con regolarità cosa mangi, quanto bevi, quante volte e a che ora vai in bagno, quanto moto fai durante la giornata. Questo servirà al tuo medico per valutare meglio i sintomi che avverti, capirne le cause ed elaborare la strategia più efficace per cercare di risolverli o alleviarli.
- **Non utilizzare lassativi senza la supervisione di un medico:** in farmacia sono disponibili numerosi lassativi acquistabili senza obbligo di ricetta medica e integratori alimentari. L'efficacia di questi rimedi tuttavia può variare molto da persona a persona a seconda delle malattie concomitanti, dei farmaci assunti o delle allergie. Inoltre i lassativi se assunti per un periodo di tempo non limitato possono provocare dipendenza. Per questo il ricorso a lassativi - anche quelli acquistabili senza prescrizione - andrebbe sempre discusso con un medico in modo da definire insieme dosaggi e durata della terapia e verificarne l'efficacia in relazione alle complicità che possono generare.



Cosa possono fare i tuoi familiari e i tuoi caregiver?

I sintomi della Malattia di Parkinson hanno anche un'influenza su chi ti sta intorno e condivide con te parte della tua vita e delle tue esperienze. Ecco quindi alcuni suggerimenti e possibili accorgimenti indirizzati ai tuoi familiari, ai tuoi caregiver e a chi ti sta vicino.

Assicuratevi che la persona malata di Parkinson beva molto durante la giornata e che segua una dieta ricca di fibre. Stimolatela a muoversi, accompagnandola in quotidiane passeggiate adeguate alle sue capacità motorie, la aiuterete così a stimolare la motilità dell'intestino oltre che a trascorrere piacevolmente parte della giornata.

Stipsi non ti temiamo



- **Cerca se puoi di fare esercizio fisico:** alzarsi e camminare aiuta a stimolare l'intestino e a rafforzare i muscoli addominali, oltre che a favorire il buon umore.
- **Stabilisci una routine:** cerca di andare in bagno sempre nello stesso momento della giornata, quello che per te è più confortevole e che ti permette di restare più rilassato; l'ideale è sempre dopo i pasti e comunque dopo aver bevuto una bevanda calda. Se la tua funzione motoria è abbastanza compromessa, è importante recarsi in bagno quando la terapia sta dispiegando il suo massimo effetto in modo che la muscolatura intestinale ed anale funzioni bene.
- **Assumi una posizione adatta:** quando devi evacuare mettiti in una posizione che favorisca i movimenti addominali e il rilassamento dello sfintere anale. La figura riportata qui di seguito illustra il modo corretto di sedersi sul water. Esistono anche dei presidi che possono aiutarti ad assumere la posizione corretta e a stare più comodo, come ad esempio rialzi per il water e poggiapiedi. Puoi chiedere consiglio al tuo infermiere ParkinsonCare o al tuo caregiver su cosa eventualmente utilizzare.



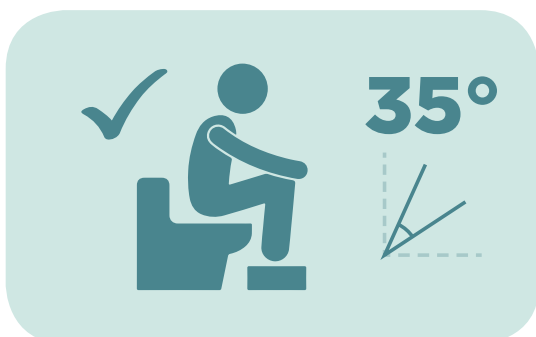
Solleva i piedi su uno sgabello in modo che le ginocchia siano più alte dei fianchi (angolo a 35°).



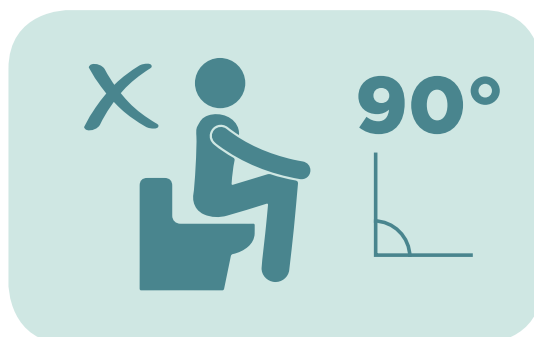
Appoggia i gomiti sulle ginocchia piegandoti in avanti.



Spingi in fuori l'addome e raddrizza la colonna vertebrale.



Posizione corretta.



Posizione sbagliata.