

# 10

## CONSIGLI PER COMBATTERE LA STIPSI



### 1 *Bevi più acqua durante la giornata*

Cerca di bere almeno 1,5-2 Litri di acqua al giorno. L'acqua aiuta a mantenere le feci più morbide.



### 2 *Mangia più fibre*

Inserisci ogni giorno almeno 2 porzioni di verdura ai pasti principali e 2-3 porzioni di frutta; anche i legumi e cereali integrali aiutano perché le fibre aumentano il volume delle feci e facilitano l'evacuazione.



### 3 *Fai una colazione nutriente*

La colazione stimola l'intestino. Può essere utile includere frutta, cereali integrali, yogurt o latte fermentato ricco di probiotici.



### 4 *Consuma alimenti brodosi.*

A cena inserire alimenti brodosi come minestre, passati di verdure o vellutate.



### 5 *L'importanza dell'olio extravergine*

Aggiungere olio extravergine di oliva a crudo alle varie preparazioni.





## 6 *Riduci gli alimenti che possono peggiorare la stipsi*

Limita cibi molto raffinati, fast food e alimenti poveri di fibre. Riso, carote e mela cotta.



## 7 *Mangia lentamente e mastica bene*

Una digestione più lenta e completa aiuta anche il funzionamento dell'intestino.



## 8 *Muoviti ogni giorno*

L'attività fisica, anche una camminata di 30 minuti, aiuta l'intestino a lavorare meglio.



## 9 *Non rimandare quando senti la stimola*

Trattenere lo stimolo può peggiorare la stipsi. Cerca di andare in bagno quando il corpo lo richiede. Cerca di andare in bagno sempre alla stessa ora



## 10 *Parla con il medico se il problema continua*

Se la stipsi dura più di 2-3 settimane o causa dolore, potrebbe essere utile assumere integratori o lassativi consigliati dal medico o al nutrizionista



A cura di:

Carlotta Bolliri, Biologa Nutrizionista

Maria C. Macchione, Biologa Nutrizionista

Michela Barichella, Medico specializzato in Scienze dell'Alimentazione



Associazione Italiana  
Parkinsoniani

Fondazione Pezzoli  
per la malattia di Parkinson - ETS