

COMBATTERE LA STITICHEZZA

Per **riequilibrare la funzionalità intestinale** in caso di stitichezza (**stipsi**, ovvero rallentamento delle funzioni intestinali) è importante cercare di modificare il proprio stile di vita. Infatti, una dieta scorretta e non bilanciata, oltre a una scarsa attività fisica e a una vita frenetica, possono contribuire a rallentare il "lavoro" dell'intestino (assorbimento ed eliminazione).

Per prima cosa è necessario **evitare** di condurre una **vita** troppo **sedentaria**: è, quindi, utile praticare con regolarità e costanza uno sport, ma, qualora non fosse possibile una vera e propria attività sportiva, anche una passeggiata quotidiana può essere sufficiente.

Inoltre, per combattere la stitichezza, osservare alcune semplici regole può costituire un aiuto prezioso anche per **migliorare** i propri **ritmi di vita**:

- **mangiare a orari regolari** (sia a pranzo, sia a cena) e non saltare mai i pasti
- cercare di non sottoporsi a stress eccessivi, sia dal punto di vista fisico che mentale
- andare a dormire sempre alla stessa ora e riposare per un numero sufficiente di ore
- **non trattenere** o reprimere lo **stimolo dell'evacuazione**
- cercare di regolarizzare gli orari della defecazione.

In caso di problemi di stitichezza **non** bisogna, poi, **abusare di lassativi** irritanti, salini, lubrificanti e osmotici-zuccherini, ma è **preferibile** ricorrere a rimedi naturali, come la **fibra di psyllium**.