



LE SCHEDE DEL PUNTO INFORMATIVO .7

Alimentazione e Terapia

Stitichezza

La stitichezza può essere causata da alcuni farmaci o da un consumo insufficiente di liquidi e fibre.

In questa sezione le offriamo alcuni suggerimenti per cercare di prevenire e per trattare tale disturbo:

- ✓ Beva abbondantemente, preferibilmente lontano dai pasti.
- ✓ Per stimolare il movimento intestinale si abitui a bere una bevanda calda al mattino, a digiuno.
- ✓ Per regolare l'intestino senza ricorrere a farmaci approfitti di quanto le offre la natura: succo di prugne, d'uva, d'arancia e mele cotte.
- ✓ Cerchi, nei limiti del possibile, di fare un po' di movimento ogni giorno.
- ✓ Segua una dieta ricca in fibre, preferendo i seguenti alimenti:

Cereali e derivati: pane e pasta integrali, riso integrale, farina integrale, avena, orzo perlato, farro, segale integrale. Aggiunga crusca nelle zuppe e consumi muesli a colazione.



Frutta: mele, pere, kiwi, melograni, arance, prugne, cachi, fichi, ananas, noce di cocco e, in genere, tutta la frutta con la buccia. Frutta secca e disidratata.

Ortaggi: carote crude, cavoli, carciofi, broccoli, fagiolini, rape, spinaci, barbabietole, porri, funghi.

Legumi: fagioli, fave, lenticchie, ceci, piselli, soia.

Fonti di questa Scheda:

Sandra Zironi, Dante Camelli, Carmela Palazzi. *L'alimentazione durante la chemioterapia e la radioterapia*. Università degli Studi di Modena e Reggio Emilia, marzo 2001.

Opuscolo informativo dell'Associazione Angela Serra

(scaricabile dal sito <http://www.angelaserra.com>)

Data di compilazione della Scheda: Dicembre 2006

A cura di Elena Cervi - Biblioteca Medica

Arcispedale Santa Maria Nuova Reggio Emilia - <http://biblioteca.asmn.re.it>

Punto di Informazione per Pazienti - Biblioteca Medica - ASMN Reggio Emilia.