

Link originale: www.extrapola.com/video/fondazionetorvergataVideo/256229.mp4

09:00 - Stipsi: cause, sintomi, rimedi e consigli del gastroenterologo Monteleone

L'esperto Giovanni Monteleone spiega che la stipsi, che colpisce oltre 10 milioni di italiani, non è solo una riduzione delle evacuazioni, ma anche sforzo, svuotamento incompleto e feci dure. Le cause sono molteplici, da problemi intestinali come la sindrome dell'intestino irritabile, a patologie esterne come problemi alla tiroide o diabete. Anche

farmaci per depressione, dolore o reflusso possono causarla. Importante è consultare un medico per individuarne la causa. Per prevenirla, si consiglia una dieta ricca di fibre (25-30 grammi al giorno), una corretta idratazione (1,5-2 litri d'acqua) e attività motoria regolare. Attenzione all'uso eccessivo di lassativi, che possono peggiorare la situazione.