



SAPIENZA  
UNIVERSITÀ DI ROMA

Azienda Policlinico UMBERTO I



Sai cos'è la **STITICHEZZA**?

Sai perchè ti colpisce?

Sai anche come evitarla?

Università degli studi di Roma  
"La Sapienza"

Azienda Policlinico Umberto I

Dipartimento di Chirurgia

Generale e Specialistica

"Paride Stefanini"

# Stitichezza (Stipsi)

## Che cos'è?

La stipsi (o stitichezza) è uno dei disturbi gastrointestinali più diffusi tra la popolazione.

**NON** è una **MALATTIA**, ma un **SINTOMO** da non sottovalutare poiché è proprio essa la causa di molti disturbi.

E' definita come una difficoltà della defecazione.

E' diffusa soprattutto tra le donne, tra i soggetti con più di 65 anni e tra le gestanti.

E' frequente anche dopo il parto o dopo gli interventi chirurgici.

## Conosci i Sintomi?

- Defecazione forzata.
- Senso di defecazione incompleta.
- Evacuazione con feci dure e/o palline ( caprine ).
- Dolore addominale, rigonfiamento.

## Quali sono le cause?

- Carenza di fibre.
- Bere pochi liquidi (acqua ).
- Poca attività fisica.
- Gravidanza.
- L' avanzare dell'età.
- Lo stress.
- Alcuni farmaci.



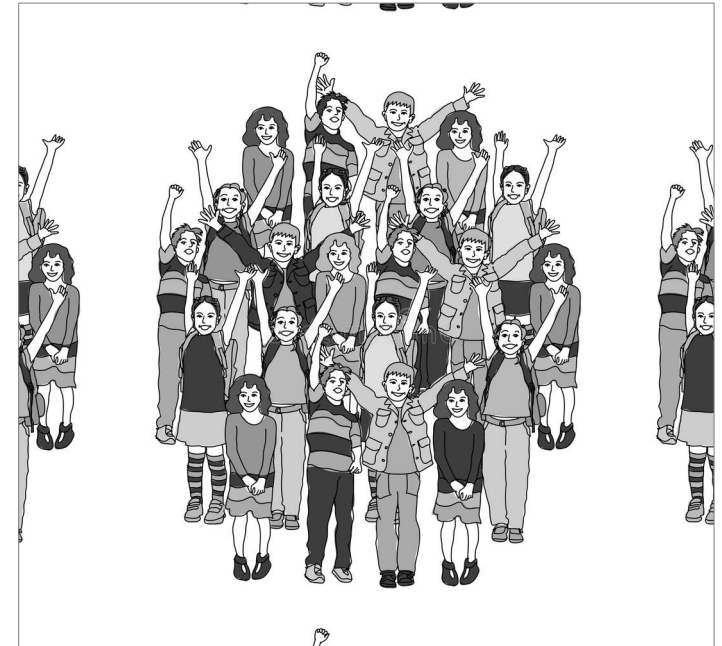
## 5 Consigli...

1. **Bere acqua:** 1,5 L – 2 L al giorno.
2. **Mangiare Frutta, Verdura e Legumi:** lamponi, pere e mele; pasta integrale, orzo e crusca; ceci, fagioli neri e lenticchie; carciofi, piselli e broccoli..sono alcuni degli alimenti ricchi di fibre.
3. **Mangiare 4 prugne.**
4. **Fare attività fisica:** sport vari, ma anche una passeggiata di 30 minuti può aiutare a favorire i movimenti intestinali.
5. **Evitate lo stress.**

## Quando consultare il medico?

Quando la qualità della vita subisce variazioni.

**SCEGLI UNO STILE**  
**DI VITA SANO!!!!**





SAPIENZA  
UNIVERSITÀ DI ROMA

Azienda Ospedaliera Universitaria

“Policlinico Umberto I”

Dipartimento di Chirurgia Generale e Specialistica

“Paride Stefanini”

Viale del Policlinico, 155, 00161

**Prenotazioni visite ambulatoriali:** 06.49978710

Per ulteriori informazioni contattare il **Prof. Fabio Gaj**


**Telefono:** 335-6524037

**E-mail:** [fagaj@tin.it](mailto:fagaj@tin.it)

**Sito web:** [www.masterpavimentopelvicosapienza.it](http://www.masterpavimentopelvicosapienza.it)

○ **SCRIVICI A:** @ masterpavpelv@uniroma1.it

**SEGUICI SU:**  Master Pavimento Pelvico e Riabilitazione

 MasterPavimentoPelvico



Opuscolo a cura della  
Dott.ssa Ylenia Di Franco