

Dieta, ricette e linee-guida sulla stipsi da sindrome dell'intestino irritabile (SII)



*Innamorate della tua
Digestione*



Indice

Stipsi da SII: che cosa è?	3
<hr/>	
Dieta consigliata per la stipsi	4
Le Fibre	5
Liquidi	9
Attività fisica	10
Relax	11
E i probiotici?	12
<hr/>	
Giorno per giorno	13
Idee per colazione, pranzo e cena	13
Da limitare/evitare	14
Da ricordare	15
<hr/>	
Ricette	16
Muesli	16
Stufato di pollo e verdure	17
Mocktail di succo di prugne	18
Insalata di fagioli	19
Pizza	20
Frullato di succo di prugne e yogurt	21
Pane di farro	22
Focaccia di avena	23



Stipsi

da SII: che cosa è?

La sindrome dell'intestino irritabile è un disturbo gastrointestinale in assenza di qualsiasi evidente infiammazione o danno. I suoi sintomi sono alquanto frequenti, spesso provocati da cambi nell'alimentazione, e sono l'effetto di stress e cambiamenti di vita che hanno un impatto sul funzionamento dell'intestino.

Sintomi comuni e ricorrenti sono dolori addominali o malessere, spesso descritti come crampi e cambiamenti nei ritmi dell'intestino. La SII è stata classificata in sottocategorie in base ai sintomi: SII con diarrea; SII con stipsi - e forme miste, con tratti sia di diarrea sia di stipsi.

La definizione di SII con stipsi può includere: andare di corpo meno di tre volte alla settimana, transito di feci secche, dure o piccole, la necessità di sforzarsi molto per evacuare, la sensazione di non riuscire a svuotare completamente l'intestino. Nella SII, la stitichezza si associa spesso con gonfiore, tensione addominale, dolori addominali e può ogni tanto alternarsi con episodi di diarrea.



Dieta

consigliata per la stipsi

Le cause della SII non sono state comprese pienamente, tuttavia alcuni cambiamenti di alimentazione e stile di vita possono contribuire ad alleviarne i sintomi.

Mangiare sano, con il giusto equilibrio di cibi appartenenti ai quattro principali gruppi di alimenti è un buon primo passo verso la riduzione dei sintomi. Questi gruppi comprendono:

- Carboidrati ricchi di amidi: pane, patate, pasta, riso e cereali integrali
- Verdure, insalate e frutta – fresca, surgelata o secca
- Carne, pesce, uova, frutta col guscio, legumi e proteine vegetali alternative
- Latte, formaggi, yogurt

Se soffrite di stipsi (cioè di stitichezza), è importante l'obiettivo di assumere almeno 5 porzioni di frutta o verdura al giorno. Questo non solo per i vantaggi di salute che ne derivano, ma anche come contributo in fibre alla dieta. Vale anche la pena di limitare i cibi molto elaborati in quando tendono a contenere elevate quantità di grassi, sale e zucchero e ad essere per contro più poveri di fibre.



Le Fibre

Per fibre alimentari si intendono tutti gli elementi costitutivi di cereali, verdure e frutta che non possono essere digeriti dall'intestino tenue. Fanno parte di queste fibre i polisaccaridi di tuberi e semi, la cellulosa di gambi e foglie, la polpa e la buccia dei frutti e il rivestimento duro e la buccia di frutti con guscio e semi. Si possono anche includere nelle fibre alimentari gli amidi resistenti che si formano quando frumento, patate o riso vengono prima fatti raffreddare e poi riscaldati, quando le molecole degli amidi si aggregano insieme e non vengono digerite.

Per la maggior parte le fibre, fatta eccezione per i gusci legnosi o il rivestimento dei semi, vengono scomposte per azione batterica nel colon. Questo processo tende a trattenere più liquidi nell'intestino e genera gas, di conseguenza stimolando secrezione e peristalsi, incoraggiando la proliferazione di batteri e aumentando la massa fecale. La maggior parte degli individui, peraltro, non assume abbastanza fibre. Incrementare allora l'apporto di fibre può contribuire a rendere le feci più morbide, facilitandone il transito e alleviando i sintomi della stipsi. All'aumentare della quantità di fibre nella dieta, occorre anche parallelamente aumentare l'assunzione di liquidi dal momento che le fibre ammorbidiscono le feci trattenendo acqua nell'intestino.

Le fibre sono state divise per convenzione in solubili e insolubili.

Le fibre insolubili comprendono le bucce dei frutti, i gambi e le foglie delle verdure e i rivestimenti e i gusci dei semi. Sono scomposte più lentamente dai batteri del colon e la loro massa contribuisce a stimolare la peristalsi e l'evacuazione delle feci.





Le fonti di **fibre insolubili** comprendono:

- Pane di farina integrale di frumento e di altri cereali
- Crusca (non raccomandata per le chi soffre di SII)
- Bucce e semi dei frutti
- Gambi e foglie delle verdure
- Cereali integrali
- Frutti con guscio e semi

Alcuni studi hanno suggerito che il rivestimento duro di cereali, come la crusca di frumento grezza, irrita direttamente il colon causando ulteriore dolore e gonfiore. Perciò, dietologi e gastroenterologi hanno smesso di perorare il consumo di crusca nel trattamento della stitichezza e anzi consigliano di passare ai cereali a grano intero (come avena, orzo, segale, grano saraceno, fiocchi e formati simili di frumento, muesli, cialde integrali) e l'utilizzo in cucina della farina integrale.

Le fibre solubili fermentano più completamente nel colon, ma trattengono liquidi e stimolano la proliferazione di batteri, ammorbidendo le feci e rendendone più agevole il transito.





Tra le fonti di **fibre solubili**:

- Avena, orzo, segale
- Frutta (banana ben matura, mela)
- Tuberi
- Legumi (lenticchie, ceci, fagioli)

Mentre le fibre solubili favoriscono i movimenti intestinali e quindi l'evacuazione, contengono spesso un misto di polisaccaridi di grande peso molecolare e piccoli oligosaccaridi. Questi ultimi fanno parte dei cosiddetti cibi FODMAP (acronimo di Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides and Polyols, cioè "oligosaccaridi, disaccaridi, monosaccaridi e polioli fermentabili") e subiscono una rapida fermentazione, tendendo le pareti del colon, che è molto sensibile, e inducendo sintomi quali meteorismo, gonfiore e crampi allo stomaco – ma i componenti FODMAP si trovano anche nei cibi fonte di fibre no insolubili. Tra i frutti e le verdure che producono gas ci sono albicocche, mele, pere, banane verdi (ossia acerbe), fagioli, fagiolini, barbabietole, broccoli, cavoli, cavolfiori, porri, cipolle, patate poco cotte o cotte e lasciate raffreddare, ravanelli, cavoletti di Bruxelles e mais. Chi, pertanto, soffre di gonfiore e dolori addominali così come di stitichezza, farebbe meglio a preferire melanzane, frutti di bosco, carote, zucchine, datteri, zucche, pastinaca, piselli, peperoni e insalate in foglia o comunque ad aumentare il consumo di fibre andando per gradi, per ridurre questi effetti indesiderati.





Molti vegetali contengono fibre sia solubili sia insolubili. Per esempio, la buccia delle prugne secche è composta di fibre insolubili, mentre invece la polpa e il succo contengono fibre solubili. Una banana matura contiene più fibre solubili, laddove una banana verde, acerba, conterrebbe più fibre insolubili. Infine, i semi di lino sono un misto di fibre insolubili nella buccia dei semi e fibre solubili nella mucillagine che li ricopre.

Uno studio della British Dietetic Association (BDA)¹ ha consigliato l'inserimento di semi di lino nella dieta con la dose di un periodo di prova di tre mesi per registrare eventuali miglioramenti per quanto riguarda stipsi, dolori addominali e gonfiore. Si comincia con la dose di un cucchiaino da tè per arrivare a un cucchiaio al giorno e si aumenta gradatamente, senza andare oltre i 4 cucchiaini al giorno (24 g) con una parallela assunzione di liquidi in proporzione adeguata, circa un bicchierino (150 l) per ogni cucchiaino di semi di lino. I semi di lino si possono aggiungere con risultati piacevoli ad alimenti come yogurt, cereali per la prima colazione, zuppe, insalate.



¹ McKenzie YA, Alder A, Anderson W, Wills A, Goddard L, Gulia P, Jankovich E, Mutch P, Reeves LB, Singer A & Lomer MCE per il Gruppo Specialisti in Gastroenterologia della British Dietetic Association. Linee guida a cura della British Dietetic Association basate sulla sperimentazione per il trattamento dietologico della sindrome dell'intestino irritabile negli adulti. (2012) J Hum Nutr Diet. 25, 260-274



Liquidi

È importante assicurarsi di bere in abbondanza, dal momento che l'organismo è molto efficace nell'estrarre liquidi dal colon quando serve per le funzioni del corpo; questo processo, in presenza di una disidratazione anche leggera, può risultare in feci più dure.

Datevi allora l'obiettivo di assumere circa 1-2 litri (6-8 bicchieri) di liquidi al giorno, o anche di più, quando fate attività fisica e quando fa caldo. Può essere utile portare con sé una bottiglietta d'acqua o di succo di frutta diluito per contrastare la disidratazione. Ricordate che l'alcol può causare disidratazione – perciò, consumate alcolici con moderazione e bevete ugualmente molta acqua!





Attività fisica

L'attività fisica regolare può contribuire ad alleviare i sintomi della stipsi da SII e produrre al tempo stesso altri benefici per la salute. Non è che si debba per forza andare in palestra: molte forme di attività fisica fanno bene. Datevi l'obiettivo di almeno 30 minuti di esercizio al giorno, 5 volte la settimana. Trovate modi di fare movimento nella routine normale – come camminare per andare a fare la spesa o prendere le scale invece che l'ascensore.

L'esercizio comprende anche qualsiasi attività che comporti l'aumento dei battiti cardiaci e del ritmo del respiro, come:

- Camminare
- Corsa
- Bici
- Nuoto
- Danza
- Sport di squadra
- Ginnastica con un DVD
- Salto con la corda





Relax

È importante tanto quanto l'attività fisica - il relax, specialmente intorno alle ore dei pasti. Provate a condurre una vita equilibrata che vi dia il tempo di svolgere attività rilassanti e tempo di fare le cose che vi piacciono, come godervi un pasto. Prendetevi del tempo per voi stessi, rilassatevi, praticate la mindfulness come percorso di consapevolezza, leggete un libro, ascoltate musica, scrivete, dipingete, fatevi una passeggiata – o provate a fare yoga, Tai Chi, Pilates, meditazione o semplici esercizi di respirazione; qualsiasi attività, insomma, che secondo voi vi aiuta a rilassarvi.





E i probiotici?

L'intestino ospita migliaia di batteri che coesistono con noi e provvedono anche a funzioni benefiche, come la produzione di alcune vitamine, stimolano il sistema immunitario, prevengono infezioni e scompongono gli alimenti indigeribili. Malanni, stress e antibiotici impoveriscono la flora batterica del colon e aumentano la suscettibilità alle malattie. La ricerca scientifica pare suggerire che i batteri che generano metano siano associati alla stipsi, ma sono scarsi i dati a conforto dell'utilizzo di probiotici per trattare questo disturbo.



Giorno per giorno



Idee per colazione, pranzo e cena

Una giornata tipica potrebbe essere più o meno così:

Colazione

mix di cereali integrali o fiocchi di avena, fiocchi di grano e frutti col guscio o semi (semi di lino) con latte magro e un bicchiere piccolo di succo di prugne

Pranzo

insalata con sgombero o prosciutto e riso integrale; o un sandwich farcito con molta insalata e un frutto a seguire

Cena

uno stufato di pollo e verdure, con yogurt fatto in casa e/o un frutto come dessert

Bevete acqua per tutto il giorno e, come spuntino, mangiate frutti a guscio, semi o frutta secca. Fate in modo di avere con voi degli snack adatti e una bottiglietta d'acqua quando siete in giro, in viaggio o al lavoro, così da non trovarvi a comprare merendine o pasti poveri di fibre, che vanificherebbero lo sforzo di gestire il vostro problema.

Potreste anche fare una passeggiata prima di cena per regolare l'appetito!



Da limitare/evitare

Alimenti ricchi di grassi o molto elaborati, come piatti da fast food, patatine, cioccolato, torte, salse cremose, carni grasse, creme spalmabili etc. Cercate di mangiare e di cucinare ingredienti freschi e cibi integrali appena possibile.

Bevande alcoliche, caffeina ed eccessive quantità di dolcificanti artificiali.



Da ricordare

Ciò che vale per una persona, non necessariamente vale per tutti!

Fate una prova con un certo alimento e vedete come va. Se pensate che vi causi problemi, abolitelo per qualche settimana, ma poi cercate di riprovarlo, così da non privarvene inutilmente.

Aumentate per gradi il consumo di fibre per evitare indesiderati effetti collaterali e assicuratevi di aumentare parallelamente anche l'assunzione di liquidi.

Prendetevi, quando mangiate, il tempo necessario. Se non vi ingozzate e se masticate come si deve, aiuterete il processo digestivo. Provate qualche tecnica di rilassamento.

Mangiate meno ma più spesso oppure fatevi porzioni più piccole. Questo manterrà a livelli ottimali il lavoro del vostro apparato digerente.

Ricette

Qui ci sono alcune ricette ricche di fibre tra cui scegliere. Se alcuni ingredienti non vanno bene per voi, adattate la ricetta in base agli alimenti tollerati.

Muesli

Ingredienti

Fiocchi di avena, orzo, farro

Frutta a guscio in pezzi:

mandorle, noci, noci del Brasile, anacardi, pistacchi, macadamia, arachidi, nocciole, noci pecan

Semi: semi di lino, di girasole, di zucca, di chia

Frutta secca: prugne, albicocche, uvetta, datteri, fichi, pesche

Frutta fresca: banana, frutti di bosco, ciliegie, pere, mango, ananas etc

Cocco grattugiato

Cannella, a piacere

Latte/yogurt con fermenti vivi

Istruzioni

Creare il muesli personale facendo una miscela di questi ingredienti e variandone quantità e proporzioni in base agli alimenti tollerati.

Per far prima, mescolare gli ingredienti preferiti (tranne la frutta fresca) e conservarli in un contenitore ermetico pronti per l'utilizzo, al mattino, con l'aggiunta di latte e frutta.



Stufato di pollo e verdure

Ingredienti

Olio EVO

Cipolla, tritata

Aglione, schiacciato

Verdure a radice e tuberi vari,
carote a pezzi, pastinaca, cavolo
navone, rapa, sedano, patata
dolce

Petto di pollo

Erbe e spezie miste –
rosmarino, coriandolo, paprica,
curcuma, timo, cumino, pepe

Brodo di pollo (in dadi o fatto
in casa)

Succo di prugne

Istruzioni

Con la pentola sul fornello,
soffriggere la cipolla per alcuni
minuti in un goccio d'olio, poi
l'aglio.

Unire le verdure e le erbe preferite.
Aggiungere il petto di pollo a
tocchetti e saltare finché il pollo
non ha un bel color bruno. Intanto
preparare il brodo, con 1/3 di succo
di prugne e 2/3 di brodo di pollo, farlo
sobbollire e aggiungerlo in pentola
coprendo tutti gli ingredienti. Lasciar
cuocere sotto coperchio per 30-40
minuti. Servire accompagnato da riso
integrale, pane o purè di patate.





Mocktail di succo di prugne

Ingredienti

150 ml succo di prugne

150 ml acqua gasata

50 ml purea di frutta

Limone, una fettina

Istruzioni

Mescolare tutti gli ingredienti con un po' di ghiaccio tritato. Servire in un bicchiere alto decorando con la fettina di limone.



Insalata di fagioli

Ingredients

Insalata mista in foglie

Fagioli misti, una lattina

Pomodoro, a tocchi

Cetriolo, a tocchi

Avocado, sbucciato, privato del nocciolo e tagliato a dadini

Carota, grattugiata

Formaggio Feta, a piacere

Condimento: aceti, erbe, spezie

Semi: semi di lino, di girasole, di zucca, di chia

Accompagnamento, facoltativo: patata dolce in cartoccio, o riso integrale, quinoa, couscous, pane integrale

Istruzioni

Comporre la propria insalata con qualsiasi varietà degli ingredienti suggeriti e altri a piacere della stessa tipologia. I fagioli e i semi apportano una gran quantità di fibre, perciò, per abituarsi al proprio livello di tolleranza, meglio iniziare facendo porzioni più piccole.

In un'insalatiera, mescolare insieme l'insalata, i fagioli, i pomodori, il cetriolo, l'avocado, la carota grattugiata e il formaggio Feta.

Condire l'insalata con il condimento preferito e spargervi sopra i semi a pioggia. Servire, volendo, con uno degli accompagnamenti suggeriti.





Pizza

Ingredienti

Base:

325 g farina integrale

10 g lievito in polvere

½ cucchiaino di sale

1 tazza di acqua tiepida

1 cucchiaio di olio EVO

1 cucchiaino di zucchero

Idee per guarnire:

Mozzarella

Passata di pomodoro

Verdura: zucchini, pomodori freschi, funghi, capperi, olive, peperoni, cipolle, melanzane etc

Affettati/pesce: prosciutto, acciughe, tonno, salsiccia, frutti di mare, salmone etc

Erbe/spezie

Istruzioni

Unire lievito, acqua e zucchero in una scodella e lasciar riposare per 5 minuti. Mescolare a parte 2 tazze di farina e il sale e formare una fontana con un incavo nel mezzo dove versare la mistura di lievito e l'olio.

Unirli e impastare per 5 minuti. Aggiungere altra farina un cucchiaio alla volta fino ad ottenere un impasto liscio ed elastico. Formare una palla, coprire e lasciar lievitare per un'ora in un recipiente unto d'olio.

Riscaldare il forno a 240°C.

Stendere l'impasto lievitato a forma di palla, spolverandolo con la farina rimasta per evitare che appiccichi sotto il mattarello.

Guarnire la pizza a piacere con gli ingredienti desiderati.

Cuocere in forno per 10-15 minuti, o fino a cottura degli ingredienti. Aspettare un istante prima di tagliare a fette. Cospargere, volendo, con rucola. Servire.

Frullato di succo di prugne e yogurt

Ingredienti

75 ml succo di prugne

75 ml succo di mela

75 ml yogurt con fermenti vivi

Istruzioni

Tenere in frigo tutti gli ingredienti prima di iniziare.

Metterli tutti insieme nel frullatore e frullare fino ad ottenere un composto cremoso.





Pane di farro

Ingredienti

- 50 g farina di farro
- 10g lievito in polvere
- 1 cucchiaino di sale
- 50 g semi di girasole o pinoli
- 50 g semi di sesamo
- 50 g semi di lino
- 500 ml di acqua tiepida

Istruzioni

Preriscaldare il forno a 200°C.
Ungere uno stampo rettangolare di metallo da pane o da plum cake. Mescolare insieme tutti gli ingredienti, aggiungendo l'acqua per ultima, e versare nello stampo. (Il pane riuscirà anche meglio se potrà lievitare per una notte in un luogo fresco prima di essere infornato!)

Cuocere per circa un'ora, sformare. Rimettere il pane in forno per altri 5-10 minuti.



Focaccia di avena

Ingredienti

250g farina di avena

25g burro fuso

½ cucchiaino di bicarbonato

Sale, un pizzico

150ml acqua calda

Istruzioni

Preriscaldare il forno a 180°C.

Unire la farina, il bicarbonato e il sale in una scodella.

Aggiungere il burro e l'acqua e amalgamare bene.

Infarinare il piano di lavoro e stendere l'impasto fino allo spessore desiderato (dopo averlo ammassato con le mani). Tagliarlo nella forma desiderata, mettere su una placca da forno (unta o coperta con carta forno) e cuocere per circa 15 minuti. Lasciar intiepidire prima di mangiare (se ci si riesce!)





Prugne dalla California!

