

# Stitichezza e dieta drastica autonoma, quale il nesso e il rimedio?

Data: Invalid Date | Autore: Clara Varano



## DOMANDA LETTORE

Gentile dottore, mi rivolgo a Lei per chiederle un consiglio circa un problema che mi porto dietro da due mesi. Avendo deciso di perdere peso ho abolito dalla mia dieta carboidrati e grassi animali. Ho perso diversi chili, ma ho cominciato ad avere seri problemi di defecazione mattutina. Ho provato anche con alcuni lassativi prescritti dal medico di famiglia, però non ho ottenuto nessun beneficio. Ho provato quindi con le antiche ricette della nonna, cioè con il prezzemolo nell'orifizio anale. Sembra che funzioni ma da qualche settimana ho fortissimi dolori di pancia e irritazione anale. Può essere che dipenda dal prezzemolo? Saluti [MORE]

## RISPOSTA ESPERTO

Grazie per la domanda! La prima cosa che mi preme commentare, signor Giacomo, è il tipo di dieta da lei adottato. Eliminare del tutto alcuni componenti della nostra alimentazione non è mai consigliabile. Nella nostra alimentazione abbiamo bisogno di tutti i nutrienti nelle giuste proporzioni. Quindi chi, come lei, decide di intraprendere una percorso che lo porti a migliorare le abitudini alimentari e con quelle la qualità della propria vita, dovrebbe iniziare nel migliore dei modi consultando un Medico Dietologo. Il primo passo è escludere che vi siano patologie concomitanti (ad es.: diabete mellito, dislipidemia) e qualora vi dovessero essere, il regime dietetico andrebbe adeguato allo stato di salute.

Tornando al suo problema attuale, ricordandole che i miei consigli non potranno mai sostituirsi alla visita del suo Medico, le faccio notare che lei stesso fa risalire l'insorgere dei problemi al cambiamento del suo regime alimentare. Quindi potrebbe essere utile tornare ad un regime alimentare completo ed equilibrato, lasciare da parte i rimedi della nonna, aumentare l'introito di fibre (alimenti come verdura, frutta e legumi ne sono ricchi), bere non meno di due litri di acqua al giorno e accompagnare il tutto con un po di sano moto.

Dottor Francesco Marra

---

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/stiticchezza-e-dieta-drastica-autonoma-quale-il-nesso-e-il-rimedio/9490>

