

Stress e stitichezza: il legame. Perché e come combattere questa condizione

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



Lo stress è ormai una condizione che riguarda tutti noi, da giovani, da adulti e da anziani: può essere dovuto al lavoro, alle relazioni o ad altri eventi della vita. Ma sapevate che lo stress può anche avere un impatto sul nostro sistema digestivo? E non proprio positivo. Il legame tra stress e stitichezza, infatti, è a doppio filo: studi dimostrano come lo stress possa causare cambiamenti nella funzione intestinale e nella motilità. Cerchiamo di capire in che modo e di approfondire un rimedio immediato per andare in bagno.

Come lo stress influisce sul sistema digestivo

Lo stress può influire sulla digestione in molti modi, ed è un aspetto che riguarda soprattutto gli adulti e gli anziani. Quando siamo stressati, il corpo produce ormoni come il cortisolo, che può avere un effetto negativo sulla digestione, in quanto può rallentarla e aumentare la sensazione di pienezza. Inoltre, può causare spasmi muscolari nell'intestino, che possono portare a una riduzione della motilità intestinale, rendendo anche difficile l'assorbimento di acqua.

Ma non solo, perché può anche influire sulla flora batterica intestinale, con conseguente diminuzione della diversità batterica.

Quali sono le cause della stitichezza?

La stitichezza può essere causata da molti fattori diversi, non solo dallo stress. Tra le cause più

comuni ci sono una dieta povera di fibre, la mancanza di esercizio fisico, non bere abbastanza acqua, la gravidanza, un cambiamento delle abitudini intestinali.

Ovviamente, cercare la causa è essenziale per comprendere come procedere: non tutti soffriamo di stitichezza per lo stesso motivo.

I rimedi per la stitichezza causata dallo stress

Dopo aver visto le cause e come lo stress influenza il nostro intestino, vogliamo cercare di comprendere cosa possiamo fare concretamente per cambiare le cose. Prima di tutto è doveroso pensare ad alcune modifiche dello stile di vita.

Sono tante le tecniche che possono aiutarci a sconfiggere lo stress: la meditazione, lo yoga, l'attività fisica, i massaggi e, in caso di problematiche avanzate, anche la terapia cognitivo-comportamentale.

Per quanto riguarda invece lo stile di vita, dovremmo adottare alcuni cambiamenti significativi, come bere abbastanza acqua, seguire una dieta ricca di fibre, fare uso di rimedi naturali per alleviare la stitichezza, come un integratore a base di fibre.

Anche fare regolarmente controlli medici per monitorare la salute dell'intestino e prevenire eventuali problemi è un consiglio che ci sentiamo di dare assolutamente.

Cosa assumere?

Le fibre sono essenziali per una buona digestione e possono aiutare a prevenire la stitichezza. Alcuni alimenti ricchi di fibre includono frutta, verdura, cereali integrali e legumi.

Utili anche le prugne, un rimedio naturale molto efficace per la stitichezza, grazie al suo contenuto di fibre e alla presenza di un lassativo naturale chiamato sorbitolo.

Da non dimenticare, infine, i semi di psillio, che possono davvero essere utili per prevenire questa condizione.

In alcuni casi, in base anche alla difficoltà di andare in bagno, ci sono dei farmaci che possono rivelarsi utili, tra cui i lassativi, pensati per stimolare il transito intestinale e alleviare la stitichezza.

Per il trattamento della stipsi, si possono utilizzare, ma è importante farlo con cautela e soprattutto dietro consiglio medico. Contrariamente a quanto si crede, tuttavia, i lassativi non danno dipendenza. Si possono anche acquistare dei prodotti erboristici lassativi, come i cosiddetti lubrificanti – olio di mandorle dolci, olio di vaselina e molti altri.