Bando alla stitichezza

Autor(en): **Kornacher, Johannes**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera**

Band (Jahr): **- (2000)**

Heft 57

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-815715

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Bando alla stitichezza

La stitichezza non è soltanto sgradevole, può rendere una malattia insopportabile. Per i malati di Parkinson è indispensabile una buona digestione. PARKINSON vi suggerisce come attivare il vostro intestino pigro.

di Johannes Kornacher

La stitichezza e uno dei disturbi che frequentemente è presente in tutte le persone, specialmente tra gli anziani; la metà degli ultra 65enni soffre di stitichezza. «La tendenza alla stitichezza aumenta con l'età», scrive il professore in geriatria di Düsseldorf Joachim F. Eckenbrecht nella rivista specializzata «Geriatrie Praxis». Vi sono state dieci volte più visite mediche a causa della stitichezza che per le malattie croniche infiammatorie dell'intestino. Interessante: fra le persone anziane, le donne sarebbero colpite maggiormente degli uomini.

La stitichezza può manifestarsi in diversi modi: feci dure, evacuazione troppo scarsa, irregolare o troppo rara, gonfiori o dolori nell'evacuare. Pazienti e medici sotto il termine di stitichezza intendono diversi sintomi. I medici parlano di stitichezza quando la frequenza dell'evacuazione è inferiore a tre volte alla settimana, si evacua meno di 35 grammi al giorno, le feci contengono meno del 70% di acqua e la consistenza è dura. Tuttavia Eckenbrecht riferisce che molti pazienti si ritengono stitici anche quando la frequenza e più di tre volte per settimana: la loro evacuazione è collegata ad una sgradevole pressione, trovano troppo dura la consistenza delle feci e accusano gonfiori, disturbi allo stomaco e senso di pesantezza generale.

I pazienti di Parkinson si lamentano spesso di stitichezza: quasi la metà ne soffre in qualche modo: «I loro disturbi sono: pesantezza allo stomaco, stimolo senza poter evacuare, feci dure, dolori di pancia, inappetenza e malessere generale», cosi dice l'infermiera sangallese Elisabeth Ostler. Spesso compaiono anche le emorroidi. Specialmente quando la malattia dura a lungo si hanno spesso problemi di digestione. Una digestione regolare in questi casi è della massima importanza affinché non rimangao troppa aria e troppe feci nell'intestino a premere sullo stomaco. Gli specialisti ammoniscono il personale di cura ed i familiari dei malati di Parkinson a prendere sul serio i loro disturbi. «Questi sono disturbi reali, non capricci», dice Elisabeth Ostler.

Nei pazienti di Parkinson la stitichezza viene favorita da fattori «meccanici» e dall'assunzione dei farmaci. Il medico Rainer Thümler scrive nella sua guida «Die Parkinson-Krankheit» (Serie Gesundheit Piper/C&H, ca fr. 18) «rigidità ed acinesia possono diminuire il processo di pressione nell'evacuazione. Inoltre i medicamenti antiparkinson possono ridurre la peristalsi, ritardare lo svuotamento dello stomaco e cosi rallentare anche il passaggio nell'intestino crasso». Lo conferma anche il neurologo di Tschugg Dr. Fabio Baronti. «Nella sindrome di Parkinson la motricità dell'intestino e ridotta». Anche Baronti riconosce che gli effetti collaterali dei medicamenti sono una delle cause principali. In ogni caso col Tasmar non è apparsa la stitichezza quale effetto collaterale.

Una delle cause principali della stitichezza nei malati di Parkinson è la loro mobilità limitata. Il movimento è una delle condizioni principali per una digestione regolare. «In più molti pazienti bevono troppo poco e ingeriscono troppo poche scorie», dice Baronti. Due fattori che possono causare stitichezza possono venire eliminati da sé. «Restare in movimento' è il più importante. Siate attivi il più possibile, fate delle passeggiate», consiglia Baronti.

Mezzi per combattere la stitichezza ce ne sono molti. Non tutti sono buoni per tutti. Prima di far capo ai medicamenti, si dovrebbero provare mezzi naturali. In primo luogo il comportamento e le abitudini. Il Dr. Baronti raccomanda al paziente di Parkinson molta regolarità nell'assumere i pasti e gli spuntini e di rinunciare ai dolciumi. Si dovrebbe cercare di essere regolari anche nell'evacuazione: osservare gli orari, dopo la colazione o un pasto, dopo aver assunto una bevanda calda, senza stress poiché frena

Cura miracolosa il massaggio intestinale

di Elisabeth Ostler

Cominciate dal basso ventre a destra (dove c'è l'appendice). Eseguite col dito o con il pugno dei movimenti circolari premendo moderatamente verso l'alto a destra (dove c'è il fegato). Poi avanti, sempre con movimenti circolari, trasversalmente in alto fino alla costola sinistra. Ora verso il basso a sinistra. L'effetto è come quando si preme un tubo.: Questo massaggio si fa ripetendo sempre dall'inizio 10 minuti al giorno. Il momento più adatto è al mattino prima di alzarsi. L'effetto non è immediato e comunque sempre in combinazione con altri mezzi.

Mezzi casalinghi per stimolare l'intestino

- al mattino bere due dl di acqua tiepida
- fare piccoli pasti
- da seduti esercitare i muscoli dell'ano: tendere, rilasciare (a intervalli irregolari)
- bere prima dei pasti, non mangiando
- dopo i pasti: muoversi.
- mettere a mollo delle prugne secche la sera e berne il succo al mattino
- se avete gonfiori e pesantezza: tè di menta

l'evacuazione. Ma serve ascoltare il proprio corpo: ubbidite allo stimolo senza indugio, dice Baronti. E' importante non ignorare i primi segnali di stitichezza. «Quando il contenuto intestinale è così costipato che resiste persino ad un clistere, ci si deve aiutare con le dita, ciò che è piuttosto sgradevole, sia per il paziente, sia per il personale di cura», dice Elisabeth Ostler.

Il pericolo di indurimento delle feci si può combattere assumendo più liquidi. I pazienti di Parkinson devono bere molto in ogni caso. Se soffrite di stitichezza dovreste bere almeno 3 litri al giorno. I malati di cuore e di reni dovrebbero bere spesso piccole quantità. Soprattutto gli uomini anziani dovrebbero assumere la loro razione di liquidi entro il al tardo pomeriggio per evitare disturbi del sonno. All'acqua si possono aggiungere tè di menta e di finocchio e succhi di frutta e naturalmente anche bevande che favoriscono la digestione quali, mosto, sidro, succo di fichi e di crauti. Importante: iniziare con piccole dosi e aumentare gradatamente. Troppo può fare un effetto assai sgradevole.

Naturalmente l'alimentazione ha un ruolo determinante nella digestione. Veramente ogni paziente sotto «giusta» alimentazione intende qualcos'altro. Ma vi sono delle norme in ogni caso. Importante è l'assunzione di scorie, almeno 30 gr. il giorno, quali legumi, frutta secca e con la buccia, crusca d'avena, semi di lino, iogurt e pane integrale. Carne, uova e pesce non contengono scorie. L'effetto delle scorie si sviluppa solo con l'assunzione di sufficienti liquidi. L'effetto spugna ammorbidisce il contenuto dell'intestino e favorisce la peristalsi.

Un intestino pigro può venire curato anche dall'esterno. Ginnastica addominale e massaggi sono spesso di grande aiuto (riquadri a fianco). Poi ci sono innumerevoli purganti: quando proprio niente aiuta, la somministrazione dei cosiddetti las-sativi non si può evitare. Tuttavia si deve osservare molta prudenza. Perciò consultate assolutamente il vostro medico. Il Dr. Fabio Baronti rende attenti che nessun purgante deve essere assunto regolarmente. «Bisogna stimolare il colon a lavorare, ma non favorire l'assuefazione». Il medicamento deve inoltre essere facile da dosare, e non fare un effetto violento. I medicamenti aggressivi danneggiano la mucosa intestinale". Per lo più si raggiunge un effetto di breve durata, ma l'assunzione regolare è dannosa. «Ciò può addirittura peggiorare la pigrizia intestinale», così dice Baronti. Distingue tre categorie di mezzi: gli emollienti come supposte e miniclisteri, il clistere e le soluzioni isotoniche da bere.

Meno raccomandabili trova Baronti i preparati a base di zucchero (come Agarol, Duphalac o Importal) o preparati salini (come sale inglese) perché sottraggono acqua al corpo, agiscono con violenza e possono provocare dolori di pancia. Si dovrebbe rinunciare anche a preparati che irritano l'intestino come Dulcolax e Guttalax, ma anche al tè purgativo. Vale in ogni caso la regola: se uno di questi preparati non dovesse fare effetto, non si può semplicemente raddoppiare la dose, piuttosto provare con un altro preparato. Anche i lassativi fanno effetto solo insieme a molto liquido. Bevetene almeno tre dl. insieme col preparato. Infine una massima: ben masticato metà digerito.

Menu giornaliero per pazienti di Parkinson

La consulente alimentare Annelies Wirthwein di Thun ha combinato per PARKINSON un menu per una digestione corretta. Buon appetito!

ore 8 Caffè o tè con o senza caffeina, tè nero o tè di erbe pane Graham o integrale, ev. tostato, burro o ev. Becel , marmellata, Birchermiisli con yogurt, avena o crusca di frumento, noci macinate. In inverno eventualmente una pappa con ½ l di latte e acqua, fiocchi d'avena, miglio o soia, crusca di grano saraceno più fiocchi d'avena o di frumento. Secondo la stagione, frutta, composta, fichi. Succo di frutta o di verdura, o yogurt nature Bifidus minestra, ev. con verdure ed erbe fresche

ore 10 ore 12 carne, pesce possibilmente non fritti per non appesantire il fegato.
Ai vegetariani raccomando uova, prodotti a base di soia, o simile. Contorni: patate, pasta o cereali verdure e insalate secondo la stagione. Posticipare eventualmente il dessert al pomeriggio, meglio frutta. Evitare la pasticceria in quanto è prodotta per lo più con latte e zucchero e fa ingrassare.

ore 19 pane integrale, o Graham, Darvida, ecc. con burro, affettato, pesce, uova, prodotti a base di Tofu. Eventualmente frutta cotta con crusca per facilitare la digestione. Caffè o tè senza caffeina/teina, tè di erbe o tisana per favorire un buon sonno profondo.