

Stitichezza in Gravidanza

Generalmente le donne durante la gravidanza lamentano questo disturbo. Le cause della stitichezza in questo periodo dipende da diversi fattori. Principale causa è proprio l'ormone della gravidanza, il Progesterone, che agisce sulla muscolatura della parete intestinale lasciandola più rilassata e meno tonica. In questo modo si riduce la peristalsi (= motilità del colon).

Oltre agli ormoni entrano in gioco, intorno al quarto mese, i fattori più meccanici. L'utero si ingrossa sempre più andando a premere contro l'intestino. In questo modo ne viene sensibilmente ridotta la funzionalità. A peggiorare le cose anche i preparati a base di ferro che vengono assunti durante la gestazione per combattere l'anemia e che hanno effetto proprio sulla regolarità intestinale. Inoltre, la minore attività fisica tende a non aiutare!

La stitichezza porta un senso di gonfiore, a volte anche la nausea e dolori intestinali in base alla gravità del disturbo. Un effetto collaterale sono anche le emorroidi, problema che interviene proprio nel momento in cui l'occlusione intestinale progredisce.

Stitichezza? No, grazie!

A meno che non vengano prescritti dal proprio ginecologo, non dobbiamo mai ricorrere ai lassativi o ai purganti. Per cercare di risolvere il disturbo è sempre meglio come prima cosa chiedere al proprio ginecologo, o altrimenti utilizzare, se proprio necessario e se non si soffre di emorroidi, le supposte o i microclismi di glicerina.

Per risolvere o almeno per attenuare questo disturbo è sempre meglio cercare di condurre una vita sana ed equilibrata. Bere moltissima acqua ha effetti benevoli anche sulla stitichezza. Una dieta ricca di fibre, frutta e verdure aiuterà sicuramente la regolarità intestinale. Del sano movimento farà stare meglio il corpo e la mente, aiutando anche la digestione.