



Salute - Stitichezza in vacanza: perché ne soffriamo e come comportarci

Roma - 22 lug 2023 (Prima Pagina News) I consigli medici durante le vacanze.

Le vacanze rappresentano un momento di relax e svago, ma – purtroppo – il cambiamento della propria routine può spesso portare a un problema inaspettato e scomodo: la stitichezza. Per fortuna, approfondendo l'argomento della stitichezza rimedi, è decisamente possibile non lasciarsi rovinare la vacanza e il proprio tempo libero. Stitichezza in vacanza: cosa succede all'organismo? La stitichezza da viaggio è un problema comune che può rovinare decisamente l'umore di chiunque, e può essere causata da una varietà di fattori. Per esempio, il cambiamento di routine, non bere molta acqua, o ancora l'assunzione di cibi diversi rispetto alla propria dieta abituale. Uno dei fattori principali è proprio il cambiamento della routine: in vacanza, tendiamo a modificare gli orari dei pasti o del risveglio. Questo può influire sulla normale funzione intestinale, portando a problemi digestivi. Un altro fattore che può portare alla stipsi in vacanza è la mancanza di idratazione. Bere acqua a sufficienza è importante per mantenere un sistema digestivo sano e funzionante. Se non ne beviamo abbastanza, il rischio di incorrere in stitichezza aumenta. Un ulteriore aspetto a cui prestare attenzione è l'età, che aumenta le probabilità di soffrirne. Le persone anziane sono più suscettibili alla stitichezza rispetto ai giovani, senza considerare che alcuni farmaci possono avere tra gli effetti collaterali proprio la stipsi stessa. A rischio anche coloro che soffrono di disturbi intestinali, come la sindrome dell'intestino irritabile, o le donne in gravidanza, a causa dei cambiamenti ormonali – il principale responsabile è il progesterone – e di una dieta povera di fibre. Quali sono i sintomi della stitichezza in vacanza? Naturalmente i sintomi possono variare da persona a persona, anche se in generale si manifestano con la difficoltà di andare in bagno – così come irregolarità intestinale, sensazione di gonfiore, dolore addominale e feci dure o secche. In alcuni casi, soprattutto per i soggetti più portati, si può soffrire di emorroidi o avvertire una profonda sensazione generale di malessere. Come prevenire la stitichezza in vacanza? Chi è soggetto a questa condizione durante i viaggi conosce molto bene la sensazione, così come il disagio stesso. Non vogliamo mentire: non è una “bella” sensazione, tutt'altro, soprattutto quando si rimane parecchi giorni fuori di casa. Così, una delle cose che possiamo fare è scegliere la prevenzione. Per prevenire la stitichezza da viaggio, ci sono alcuni consigli che si possono seguire. Innanzitutto, è importante mantenere una buona idratazione. Bere almeno due litri di acqua al giorno può aiutare a mantenere un sistema digestivo sano e super funzionante. Massima attenzione ai cibi stessi: è sempre importante mangiare alimenti ricchi di fibre, come la frutta, i legumi e i cereali integrali. Naturalmente ciò non vuol dire che bisogna privarsi di assaggiare le specialità del posto. Ottimo, infine, l'esercizio fisico, che in vacanza finisce spesso all'ultimo posto: passeggiare, tuttavia, è un modo per mantenere attivo l'intestino e osservare le meraviglie del mondo. Insomma, così si unisce l'utile al dilettevole.



In caso di problemi di stitichezza avanzati, si può assumere un lassativo – anche naturale – ma è importante assumerli solo sotto la supervisione di un medico. In erboristeria si possono trovare anche dei lassativi naturali. È giusto prendersi il proprio tempo: al di là di tutto, questa condizione può davvero rischiare di “rovinare” la vacanza. Per chi ne soffre, prima di partire, è anche possibile sentire il proprio medico per capire come comportarsi, così da godersi la vacanza senza stress o preoccupazioni.

(Prima Pagina News) Sabato 22 Luglio 2023