

La stipsi



Stefania Manetti*, Antonella Brunelli**, Costantino Panza***

*Pediatria di famiglia, Piano di Sorrento (Napoli); **UO di Pediatria e Consultorio familiare - Cesena - AUSL della Romagna; ***Pediatria di famiglia, Sant'Ilario d'Enza (Reggio Emilia)

*Se va in bagno
l'uomo ragno
la fa appeso a
un filo teso;
ma spatacca
sempre più:
la fa appeso a
testa in giù!*

SE VA IN BAGNO L'UOMO RAGNO
S. ZANETTELLO,

La stipsi, o stitichezza è per i genitori una delle preoccupazioni più frequenti. I bambini stitici fanno una cacca molto dura, secca, che crea problemi durante l'evacuazione. Nei bambini allattati al seno l'intestino può avere contrazioni meno frequenti rispetto a un coetaneo allattato con latte in formula e per questo motivo chi si alimenta con il latte di mamma può anche normalmente fare la cacca ogni 4-5 giorni, in questi casi non si parla di stipsi. Il latte di mamma serve principalmente per "fare più bambino", meno per essere eliminato. Per un lattante fare la cacca è uno sforzo notevole: basta immaginare per un momento come si possa fare stando sdraiati sulla schiena! Proprio per questo motivo non è allarmante se lo sforzo si accompagna a rossore o pianto. Nei bambini più grandi, come negli adulti, i movimenti intestinali sono molto variabili. Non tutti i bambini hanno uguali comportamenti: alcuni possono normalmente evacuare 1-2 volte al giorno, alcuni ogni 2-3 giorni; nemmeno in questi casi si parla di stipsi. In ogni caso, frequentemente, col tempo la stipsi "passa".

Se si teme che il proprio bambino sia affetto da stipsi, è utile porsi qualche domanda: Il mio bambino è molto irritabile? I suoi movimenti intestinali si sono ridotti rispetto a prima o evacua molto meno frequentemente? La cacca è diventata molto dura, a palline, o c'è sangue? Si sforza molto, per 10 o più minuti, prima di fare la cacca? Questi possono essere segnali indicativi di una condizione di stitichezza.

Quali sono le cause della stipsi?

- 1 Lo stile alimentare: cambiamenti della dieta, presenza di poche fibre nell'alimentazione giornaliera, pochi liquidi.
- 2 Una malattia intercorrente: durante una malattia i cambi dell'alimentazione possono causare temporaneamente

stipsi; a volte alcuni medicinali possono essere causa del problema.

- 3 C'è un periodo in cui, per un bambino, trattenere la cacca è più frequente: succede tra i 2 e i 5 anni, quando si cerca una indipendenza, quando si comincia a eliminare il pannolino, quando il gioco è talmente totalizzante che non si può proprio perdere tempo per fare la cacca; capita in vacanza o in viaggio, in occasione di eventi stressanti. Proprio come succede agli adulti, lo stesso può succedere ai bambini, piccole persone amanti delle routine. Se la stipsi non si risolve può tendere a peggiorare, poiché più tempo la cacca rimane nell'intestino, più acqua perde, e diventando sempre più dura.

Quali sono i sintomi della stipsi?

- Feci dure e dolore nel cercare di evacuare;
- dolore addominale, crampi e a volte nausea;
- comparsa di ragadi anali: delle piccole feritine intorno all'ano con perdita di sangue; trattenere le feci;
- riduzione dell'appetito; irritabilità.

A volte, i bambini piccoli possono fare strani movimenti con le gambe, incrociarle nel tentativo di trattenersi, fare strane mosse facciali. Può sembrare che il bambino cerchi di evacuare, in realtà sta cercando di trattenere. Quando un bambino trattiene per molto tempo la sua cacca l'intestino si può dilatare molto, e la sensazione di dover evacuare può passare. A volte la massa fecale è talmente grande da ostacolare il passaggio, mentre lascia traboccare solo del liquido con una piccolissima quantità di cacca, che può sporcare le mutandine. Queste feci liquide possono, paradossalmente, dare l'impressione che il bambino abbia diarrea. Questa condizione di chiama encopresi.

Come si cura la stipsi?

Nella maggioranza dei casi la stipsi viene trattata modificando abitudini e stili di vita, e non sono necessari farmaci. A volte può essere necessario usare dei farmaci per ammorbidire la cacca o per rimuoverla. È bene non somministrare mai lassativi o clisteri senza il parere del pediatra. A volte, in situazioni più importanti, sem-

ALIMENTI	GRAMMI DI FIBRA PER 100 GRAMMI
Mela e pera sbucciate	3,5
Kiwi, finocchi	2,2
Fichi secchi	13
Lamponi	7,7
Lenticchie e ceci secchi	13,8
Garciofi	5,5
Fagioli secchi borlotti	17,6
Pasta e pane integrale	6,4
Biscotti integrali	6
Pane bianco e pasta	1,72
Piselli freschi	6,3

pre su consiglio pediatrico, si ricorre a una fisioterapia del pavimento pelvico, eventualmente associata all'uso di farmaci, allo scopo di aumentare i movimenti intestinali.

La stipsi si può prevenire?

- 1 Se il bambino è allattato al seno, è bene che l'alimentazione della mamma sia ricca di fibre. Se il bambino è allattato con latte formulato, può essere utile offrire frequentemente acqua tra una poppata e l'altra. Con l'inizio dell'alimentazione con cibi solidi, preferire sempre frutta e verdure fresche di stagione, legumi, e tutti gli alimenti ricchi di fibre, come proposto dall'auto-svezzamento e dalla alimentazione responsiva, e, nelle età successive con una alimentazione ad alto contenuto di fibre basata sulla nostra dieta mediterranea, conosciuta in tutto il mondo.
- 2 I bambini hanno bisogno di routine, è importante avere una modalità e un tempo da dedicare alla evacuazione.
- 3 L'attività fisica, sia spontanea che strutturata, aiuta a prevenire la stipsi.

Ma quante fibre?

L'Accademia Americana di Pediatria raccomanda, tra i 2 e i 19 anni di età, un apporto giornaliero di fibre pari all'età + 5 grammi: per esempio per un bambino di 3 anni: 3 + 5 = 8 grammi di fibre al giorno.

✉ doc.manetti@gmail.com