

salute il medico sei tu

Testo di Ida Macchi

C'è chi li prende perché in vacanza si blocca. Chi per dimagrire. Ci sono prodotti che puoi usare in emergenza e altri che fanno "addormentare" l'intestino

20%

È LA PERCENTUALE DI ITALIANI CHE, SOPRATTUTTO D'ESTATE, RICORRE AI LASSATIVI

# lassativi

## I PROMOSSI E BOCCIATI DA NOI

**D**i sicuro il tuo intestino non ama le ferie perché, complice il cambiamento di casa, clima e abitudini, la prima cosa che fa è rimandare il regolare appuntamento con il bagno. E allora tu che fai? Vai di aiutino, che tradotto significa lassativo. E poi c'è quella tua amica, che li usa abitualmente per perdere peso: potrebbe essere una buona idea? Proprio no. Perché non è vero che per star bene è tassativo andare in bagno quotidianamente. Meno che meno un lassativo ti farà smaltire i rotolini di ciccia (fanno eliminare solo liquidi). «Consideriamo normale un range di appuntamenti con il bagno che va dalle due scariche al giorno alle due in una

settimana», spiega Marco Dal Fante, responsabile del servizio di gastroenterologia ed endoscopia della Casa di cura S. Pio X, **Fondazione Opera S. Camillo**. «L'intestino può perciò svuotarsi anche solo ogni 3-4 giorni, senza che questo significhi che c'è qualcosa che non va». Al contrario: all'inizio delle vacanze, soprattutto se la meta del viaggio è un Paese esotico, è normale che le funzioni intestinali abbiano un ritmo diverso da quello di casa, perché cibi e bevande del posto modificano la flora batterica che colonizza l'organo della digestione, rallentandone momentaneamente le funzioni. È però solo questione di tempo e di adattamento, e non c'è bisogno di

ricorrere subito al confetto o alla supposta (leggi a pag. 90). Peraltro, anche se si tratta di prodotti da banco, i lassativi non sono innocui. C'è il rischio di abusarne, innescando un circolo vizioso che può provocare insospettabili danni. Ecco perciò, con l'aiuto del nostro esperto, tutto quello che è importante sapere, compresi i promossi e bocciati.

### QUELLI A BASE DI ERBE

I lassativi a base di erbe sono tra i più gettonati, perché, visto che si tratta "solo di piante", si pensa che diano la sveglia all'intestino in modo naturale. Un errore: la senna, in

primo luogo, tallonata da vicino da cascara, aloe, frangula, rabarbaro e olio di ricino, fanno parte dei cosiddetti lassativi da contatto, cioè agiscono irritando le pareti dell'intestino che reagisce aumentando le sue contrazioni. In bagno ci si va, ma si rischia anche di entrare in un circolo vizioso. Nella defecazione normale si svuota solo una parte del colon (retto, sigma e colon discendente), mentre con l'impiego di questi lassativi energici si svuota del tutto. Sono quindi necessari alcuni giorni prima che questo tratto d'intestino possa riempirsi e dare un nuovo stimolo.

● **Il fatto di non sentire il bisogno di andare in bagno**, però, viene spesso interpretato come un segnale di stipsi e, per correre ai ripari, si assume nuovamente una pillola lassativa e... così via. Risultato: un abuso che fa perdere progressivamente all'intestino la sua naturale capacità di contrarsi e di far progredire le feci sino alla loro espulsione. In pratica: alla lunga il colon si "paralizza", e il lassativo diventa una dipendenza.

● **Non solo: c'è un ulteriore effetto indesiderato legato all'abuso.** È la melanosi del colon, ovvero una colorazione brunastra (a volte addirittura nera) di questo tratto dell'intestino legata al contenuto di clorofilla delle erbe che viene digerita dai macrofagi, cellule protettive che colonizzano l'intestino. Fortunatamente si tratta di una modificazione benigna e reversibile, che si risolve sospendendo il lassativo.

## La nostra pagella

Nella tabella trovi, messe a confronto, le 4 famiglie di lassativi più comuni. Ecco come usarli e occhio agli effetti collaterali!

Tipi di lassativi	Come e quando usarli	Possibili effetti collaterali
<b>Osmotici</b> Lattulosio, mannitolo, idrossido di magnesio, sali fosfati di sodio, macrogol, polietilenglicole.	<b>Da usare solo in caso di stipsi ostinata</b> (3-4 giorni di mancata attività intestinale), da assumere la sera, 1-2 volte di seguito.	<b>Gonfiore</b> , crampi, diarrea, nausea, flatulenza, aumento della sete.
<b>Integratori a base di fibre</b> Crusca, psyllium, gomma di guar, agar, ispaghula, semi di lino.	<b>Da usare al mattino</b> , se hai problemi ogni tanto, subito dopo la prima colazione, anche per una settimana. Però prova a mangiare più frutta e verdura.	<b>Gonfiore</b> , flatulenza, crampi, ostruzione o aumento della stipsi, se non sono assunti con una sufficiente quantità d'acqua.
<b>Supposte e microclismi</b> , glicerina, vaselina, glicerolo associato a malva o camomilla.	<b>In caso di stipsi leggera</b> , al mattino. Si può continuare anche per una settimana, ma a giorni alterni.	<b>Irritazioni anali.</b>
<b>Da contatto</b> Cascara, senna, aloe, frangula, rabarbaro, olio di ricino, fenoltaleina, bisacolide, sodio picosolfato.	<b>Meglio evitarli</b> , anche in caso di stipsi ostinata. Ci sono prodotti meno a rischio e altrettanto efficaci (leggi sopra).	<b>Eruzione</b> , crampi, diarrea, nausea.

### → QUELLI CHE FANNO VOLUME

Aumentare "la taglia" del contenuto intestinale, in modo che transiti sino al suo "fine corsa" con più rapidità: è così che funzionano i prodotti che, subito dopo le erbe, sono in vetta alla classifica dei

lassativi più usati; gli osmotici. Contengono sali di fosfato, idrossido di magnesio, lattulosio e mannitolo, per esempio) richiamando acqua nell'intestino fanno aumentare la massa fecale. Per questo, usati con troppa disinvoltura, possono decurtare eccessivamente il patrimonio idrico dell'organismo.

Tips

### IN GRAVIDANZA SUPPOSTE E MICROCLISTERI

Microclisteri o supposte di glicerina, vaselina, magari associati a malva, camomilla o ad altre erbe emollienti vengono usati soprattutto all'inizio della gravidanza, quando la stipsi è frequentissima. L'intestino pigro, infatti, è solo l'effetto del naturale aumento del progesterone, che rende meno energici i suoi movimenti. Anche se questi rimedi sono soft, però, meglio non abusarne. Agiscono irritando l'ampolla

rettale (dove si accumulano le feci prima di essere espulse) e svuotano solo l'ultimo tratto dell'intestino. Nonostante ciò, possono ugualmente infiammare le emorroidi, farle gonfiare e, se c'è predisposizione, facilitarne lo sfiancamento. Anche durante l'attesa, perciò, il primo step per dare la sveglia all'intestino è la dieta giusta. In caso di stipsi ostinata, un eventuale lassativo va sempre prescritto dal medico.

Selezionato da Starbene: [www.sanpiox.net/gastroenterologia-endoscopia](http://www.sanpiox.net/gastroenterologia-endoscopia)