

## La stitichezza nel bambino

Consigli per contrastare la stipsi, tanto frequente nei più piccoli



La stitichezza è un problema comune nei bambini: **interessa l'1-8% dei piccoli** e rappresenta il **3-5% delle visite ambulatoriali pediatriche generali** e fino al 25% delle visite di gastroenterologia pediatrica. Durante i primi anni, è molto frequente; tuttavia, superato questo periodo, può persistere in forma più o meno continua e insistente fino in età scolare. Ecco qualche consiglio pratico per mamma e papà.

### I rimedi età per età

Nel neonato, la stipsi è **frequente quando il piccolo è nutrito con latte artificiale**. Nel caso in cui siano presenti feci molto dure, è meglio **diluire la polvere del latte in acqua dove sono state bollite delle prugne o dell'orzo**. Se il bambino è già svezzato, la dieta dovrà basarsi su **pappe di verdura passata, contenenti eventualmente crusca e succo d'uva**, per stimolare i naturali movimenti dell'intestino.

Nel **secondo o nel terzo anno di vita**, in genere il problema è di **origine psicologica**, dovuta agli insegnamenti su come usare il **vasino** o controllare i propri bisogni. E se il piccolo viene spesso rimproverato o preso in giro perché non riesce a dominare lo stimolo, può diventare un candidato alla costipazione. Ecco perché i **genitori non devono mostrarsi ossessivi** e pretendere con insistenza o, peggio, con minacce, orari troppo rigidi per sedersi sul vasino. Quando proprio non se ne può fare a meno, c'è la scappatoia dei lassativi che aumentano la quantità delle scorie, come la **crusca, l'agar, i semi di lino o di psillo**.

La pigrizia intestinale che compare **più avanti negli anni** è spesso dovuta al fatto che i bambini mangiano **cibi troppo raffinati e con meno scorie**, così che la massa fecale è di modesta quantità e più difficile da eliminare. Con l'inizio della **scuola**, invece, la stipsi può essere dovuta a un **eccessivo autocontrollo dello stimolo**, a cui il ragazzo è sottoposto per cause psicologiche. In questo caso, è bene inserire nella dieta più **fibres**: colazione con **biscotti o fiocchi integrali**, e pranzo e cena con più **frutta e verdura fresche, pane e pasta scuri**.

Gli alimenti integrali vanno dati solo dopo aver sentito il parere del pediatra, perché non solo possono irritare il delicato intestino del piccolo, ma causare anche un ridotto assorbimento di calcio, ferro, zinco e magnesio. Inoltre, essi creano volume e riempiono facilmente il piccolo stomaco dei bambini, dando un senso di sazietà.

### L'educazione dell'intestino

Oltre che sulla dieta, la cura si basa su una **corretta educazione intestinale**. A volte, il bimbo non va

in bagno perché non sa come comportarsi. Bisogna aiutarlo a imparare cominciando dalla **posizione da tenere sul vasino**, con i piedi ben appoggiati per terra e le gambe divaricate.

Importanti sono anche gli **orari**, convincendolo a sedersi **almeno due volte al giorno**, meglio dopo colazione o dopo cena. Le sedute devono durare all'incirca 10 minuti.

### **Utili anche i probiotici**

I probiotici sono organismi vivi utili nella stipsi perché **proteggono dalla proliferazione di batteri putrefattivi** e dall'accumulo di sostanze tossiche nell'ultima parte di intestino. La flora batterica ha un compito importante nella regolazione della motilità, nell'azione di difesa e di regolazione della funzione intestinale.

Uno **studio** condotto da Annamaria Staiano, del Dipartimento di pediatria dell'università Federico II di Napoli, ha dimostrato **l'effetto benefico del Lactobacillus reuteri** nella cura della **stipsi del lattante**. Lo studio ha coinvolto 44 lattanti con stipsi funzionale, di cui metà ha ricevuto il probiotico, l'altra metà un placebo. I risultati hanno dimostrato che i piccoli che hanno ricevuto il Lactobacillus reuteri hanno avuto un aumento del numero delle evacuazioni, ma non della loro consistenza.

*di Cesare Betti*