

Stili di vita sani e un lassativo sicuro: ecco come curare la stipsi in gravidanza

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

"Gentile professoressa, mia moglie è al quarto mese di gravidanza. Sta andando tutto bene, ad eccezione di una stitichezza sempre più fastidiosa. Sinora ha cercato di fare a meno dei lassativi, per paura che possano fare male al bambino. Ma da qualche settimana si sente sempre più gonfia ed è proprio preoccupata. Perché ha questi problemi? Cosa c'entrano con la gravidanza? Esiste un lassativo davvero sicuro?".

Gianluigi (Perugia)

Gentile signor Gianluigi, il problema di sua moglie è molto diffuso: l'11-38% delle donne in gravidanza soffre infatti di una stipsi che richiede attenzione medica. Le vostre preoccupazioni sul tipo di lassativo sono giuste: come vedremo, esistono prodotti che possono rispondere a tutte le vostre esigenze.

Quante forme di stipsi ci sono?

La stipsi può essere propulsiva, ostruttiva o mista. Si parla di stipsi propulsiva quando il problema è dovuto a un rallentato transito intestinale. Il rallentamento può essere costituzionale o secondario a fattori acquisiti, fra cui la depressione, l'uso di alcuni farmaci e, come vedremo fra poco, le modificazioni ormonali dovute alla gravidanza.

La stipsi ostruttiva è normalmente causata da un ipertono del muscolo elevatore dell'ano (primario o acquisito, per esempio in risposta a dolore locale, anche da ragadi o emorroidi), da un'inversione del comando (la donna crede di "spingere" ma, invece di rilassare il muscolo elevatore, lo contrae) e/o da uno spasmo dello sfintere anale ("anism").

Si parla infine di stipsi "mista" quando il rallentamento del transito si associa a un'ostruzione intestinale provocata da fattori muscolari congeniti o acquisiti.

Perché la stipsi può peggiorare, o addirittura comparire, in gravidanza?

Per tre ordini di ragioni: l'azione miorilassante del progesterone, la pressione dell'utero gravido contro l'intestino e la modificazione degli stili di vita. Vediamoli in dettaglio.

L'azione del progesterone

Questo preziosissimo ormone agevola in tre modi il normale svolgimento della gestazione:

- stimola e ottimizza l'attività della placenta, essenziale per nutrire il bambino;
- potenzia la crescita della componente muscolare dell'utero, indispensabile per contenere e proteggere un esserino così fragile, ma anche in così rapido sviluppo;

- rilassa la muscolatura dell'utero stesso, per scongiurare contrazioni irregolari e improvvise che potrebbero provocare un aborto spontaneo.

Il problema è che, per creare un ambiente il più possibile sereno e senza "scossoni", il progesterone rallenta e acquieta tutte le attività motorie: sia quelle volontarie, che dipendono dalla muscolatura striata, sia quelle involontarie, che sono connesse alla muscolatura liscia. E poiché da quest'ultima dipende anche il transito intestinale, ecco spiegato il peggioramento di stipsi propulsive preesistenti o la comparsa di problemi in donne prima regolarissime.

La pressione dell'utero

Oltre all'effetto rallentante del progesterone, che come abbiamo visto agisce sulla vivacità della propulsione, va tenuta presente la compressione che l'utero gravido esercita sul tratto terminale dell'intestino: questa componente ostruttiva tende ovviamente a peggiorare con il progredire della gravidanza ed è massima nel terzo trimestre.

Gli stili di vita

Durante la gestazione la donna tende a muoversi di meno, a mangiare di più e soprattutto ad aumentare di peso: tutti questi fattori concorrono alla comparsa o al peggioramento della stipsi, soprattutto nella forma propulsiva.

Qual è l'approccio terapeutico più corretto?

Prima di tutto bisogna intervenire sugli stili di vita: altrimenti si finisce per delegare interamente ai farmaci la cura di un disturbo che può essere in larga parte evitato attraverso un'adeguata prevenzione.

In particolare, bisogna rispettare una dieta ricca di fibre e liquidi, fare movimento fisico quotidiano e – anche se si aspetta un bimbo – tenere il peso sotto controllo. Non è vero che in gravidanza bisogna mangiare per due! L'incremento ideale, se si parte in peso forma, è di circa 1.000 grammi al mese nel primo trimestre, 1.200 grammi al mese nel secondo trimestre e 1.500 grammi al mese nel terzo trimestre. L'aumento complessivo ideale è quindi di circa 11 chili, non di più.

E se la prevenzione non basta?

Allora si può ricorrere al lassativo. Questo deve essere non solo efficace e ben tollerato dalla donna, ma anche pienamente sicuro per il bambino. Ciò significa che non deve in alcun modo essere assorbito dall'intestino, perché solo così si ha la certezza che non entri in circolo, non sia metabolizzato e non provochi malformazioni fetali. Inoltre non deve essere escreto nel latte materno, cosicché l'allattamento possa avvenire senza problemi.

Quale lassativo risponde a questi requisiti?

Il polietilenglicole 3350, indicato soprattutto nei casi di stipsi propulsiva o mista. E' un lassativo "osmotico", ossia costituito semplicemente da una sostanza che trattiene l'acqua. Questo aumenta e ammorbidisce la massa fecale, e ne favorisce la propulsione e l'espulsione, senza effetti collaterali noti.

Il polietilenglicole, in particolare, presenta queste caratteristiche:

- ha un tasso di assorbimento trascurabile (1-4%);
- la frazione assorbita viene escreta nelle urine senza modificazioni;
- non è metabolizzato né biotrasformato;
- l'efficacia è indipendente dalla microflora del colon;
- non presenta effetti teratogeni negli animali;
- non dà carico calorico.

Per tutte queste ragioni può essere usato in piena tranquillità. L'unico fastidio può derivare dal sapore leggermente salato, un problema peraltro superabile mescolando il prodotto al cibo o alle bevande.

In sintesi: correggendo l'alimentazione, controllando il peso e assumendo un lassativo a base di polietilenglicole sua moglie dovrebbe poco per volta ritrovare la giusta regolarità e tornare ad assaporare pienamente il magico momento che sta vivendo. Auguri per una pronta guarigione, e per una maternità felice!