

Indicazioni in caso di stitichezza durante  
i trattamenti antitumorali

# *Stipsi*



## CHE COS'È

La stipsi, nota anche con il termine stitichezza, è la difficoltà di evacuazione delle feci o una frequenza di evacuazione inferiore a tre volte alla settimana.

La stipsi può essere occasionale, quando dura per brevi periodi di tempo, oppure cronica, quando dura, invece, per periodi più lunghi.

Alcuni trattamenti con farmaci antitumorali o la chirurgia del tratto gastrointestinale possono causare stitichezza. La stipsi può, inoltre, essere aggravata dall'assunzione di farmaci per la terapia del dolore, antidepressivi e anti-nausea.

## PERCHÉ NON È DA SOTTOVALUTARE

Se si soffre per un periodo molto lungo di stitichezza potrebbero manifestarsi alcune complicanze, ad esempio: dolore e prurito anale, emorroidi, ragadi anali.

Inoltre, una grave stipsi non trattata per un lungo periodo può provocare blocco intestinale, ovvero l'arresto dell'avanzata del contenuto intestinale (solidi, liquidi e gas).

**Evacuazione:** Eliminazione delle feci.

**Emorroidi:** Vene dilatate nella regione dell'ano.

**Ragadi:** Piccole ferite della pelle o della mucosa.

## COSA FARE

Le indicazioni per trattare la stipsi dipendono dalla causa e dalla gravità dei sintomi.

In ogni caso è importante seguire un'alimentazione equilibrata e adottare uno stile di vita sano.

Di seguito i suggerimenti specifici per prevenire e trattare la stitichezza occasionale:

- bere 1-2 litri di acqua al giorno, per favorire l'idratazione delle feci (5-10 bicchieri di acqua naturale al giorno). Attenersi alle indicazioni del medico se si hanno altre malattie (ad esempio un'insufficienza cardiaca), che prevedono di limitare il consumo di acqua.
- Effettuare i pasti a orari regolari.
- Mantenersi attivi durante la giornata e svolgere regolare attività fisica. Svolgere quotidianamente almeno una passeggiata di 20-30 minuti. Altre attività quotidiane indicate sono andare in bicicletta, fare nuoto e praticare yoga.
- Rispondere agli stimoli naturali dell'intestino.
- Stabilire una routine oraria giornaliera: dedicare un luogo e un momento tranquillo della giornata (al mattino presto o alla sera) all'evacuazione dell'intestino.
- Bere, se utile, una bevanda calda prima dell'orario abituale di evacuazione.

- Provare a facilitare l'uscita delle feci poggiando i piedi su uno sgabello basso, portando le ginocchia al di sopra dei fianchi.
- Preferire alimenti ricchi di **fibre insolubili**, che aiutano ad aumentare il peso delle feci e a velocizzare il transito intestinale. Tra questi, ad esempio, farine e cereali integrali, alimenti multi-cereale, legumi, frutta con la buccia (pere, susine, uva e albicocche), frutta secca (mandorle, noci, arachidi tostate, fichi, castagne, prugne, datteri, mele disidratate), semi, cipolle, carciofi, verdura con la buccia (carote e patate), verdura cruda in foglia, come gli spinaci.
- Ridurre le **fibre solubili**.
- Aumentare gradualmente il consumo giornaliero di fibre insolubili. L'introduzione deve essere graduale (dai 25 fino ai 35 grammi in più al giorno) per evitare la formazione di gas intestinale con conseguente gonfiore addominale. Attenersi alle indicazioni del medico se si hanno altre malattie che prevedono di limitare il consumo di fibre.
- Introdurre nella propria dieta alcuni alimenti che contribuiscono a rendere le feci più morbide e facili da evacuare. Tra questi, ad esempio, la crusca di frumento, i fiocchi d'avena e i semi di lino interi. Allo stesso scopo si possono acquistare in farmacia, chiedendo consiglio al farmacista, integratori alimentari di fibre a base di psyllium o di metilcellulosa.

## Fibre insolubili

Componenti vegetali che non si sciolgono in acqua. Sono usate per facilitare il transito intestinale.



Le fibre insolubili hanno la capacità di inglobare

una notevole quantità

di acqua. Proprio grazie a questa caratteristica, aumentano il volume ed il peso delle feci e, conseguentemente, accelerano la motilità intestinale accorciando il tempo di transito del materiale fecale. Tali funzioni rendono le fibre insolubili in grado di correggere la stipsi.

## Fibre solubili

Componenti vegetali che si sciolgono in acqua formando una massa gelatinosa che è particolarmente viscosa. Questa comporta un rallentamento dello svuotamento intestinale (in altre parole, rallenta il transito delle feci). Gli alimenti che contengono fibre solubili sono ad esempio, riso bianco, orzo perlato, pane bianco, patate lesse senza buccia



- Preferire l'assunzione di lassativi naturali. Tra questi, ad esempio, prugne, kiwi, datteri, pere, pesche, albicocche e frutti di bosco.
- Valutare con il medico l'utilizzo di **probiotici** (detti comunemente fermenti lattici), per aiutare a ripristinare la flora intestinale alterata. Se si hanno **cateteri venosi** come il PORT o il PICC ecc., evitare i probiotici che contengono *Saccharomyces boulardii*.

## COSA EVITARE

- Evitare bevande gassate e molto zuccherate (ad esempio coca-cola, aranciata).
- Ridurre le bevande contenenti caffeina e alcol.
- Evitare gli insaccati e le carni lavorate.
- Evitare cibi elaborati o industriali (ad esempio dolciumi, prodotti confezionati).
- Evitare di masticare chewing gum.
- Ridurre il consumo di alimenti che possono causare stitichezza, ad esempio **prodotti caseari** e carne.
- Ridurre gli alimenti che possono aumentare la formazione di gas, ad esempio cavolo, cavolfiori, broccoli e mele.
- Evitare di ritardare o ignorare lo stimolo ad evacuare.
- Evitare sforzi eccessivi durante l'evacuazione.
- Evitare l'uso continuativo di lassativi, supposte e clisteri.

## FARMACI, INTEGRATORI E ALTRI PRODOTTI

- In generale, è importante evitare l'uso continuativo di lassativi che potrebbe causare dipendenza e perdita di **tonicità del colon** (atonia da lassativi). Allo stesso modo dovrebbe essere ridotto l'utilizzo di supposte e clisteri. Questi farmaci o dispositivi medici dovrebbero essere utilizzati, infatti, solo per periodi limitati di tempo. Nei casi in cui la stipsi è causata da una condizione medica (ad esempio malattie neurologiche o tumori che ostacolano il transito intestinale) o da un farmaco che si sta assumendo, potrebbe essere necessario assumere lassativi per un periodo più lungo di tempo.

**Probiotici:** Microrganismi vivi che, somministrati in quantità adeguata, possono dare un beneficio alla salute dell'organismo.

**Cateteri venosi:** Dispositivi medici usati per somministrare farmaci o liquidi.

**Prodotti caseari:** Alimenti derivati dal latte e ottenuti con diversi procedimenti e lavorazioni.

**Tonicità del colon:** Buona funzionalità dei muscoli del colon (parte finale dell'intestino).

- Ci sono diversi farmaci e integratori che si possono assumere per trattare la stipsi. In caso di stipsi da chemioterapici o chirurgia sono comunemente prescritti il macrogol o lo sciroppo di lattulosio. Questi farmaci e integratori vanno presi su indicazione del medico e con le modalità da lui indicate.
- Molti integratori o altri prodotti di uso comune per trattare la stipsi possono interferire con le terapie. Chiedere sempre al medico prima di assumere qualsiasi integratore o prodotto di erboristeria. Per i pazienti in cura al CRO, che fanno uso di integratori e prodotti di erboristeria, è possibile rivolgersi al Servizio di Vigilanza sui Farmaci dell'Istituto per verificare la loro compatibilità con i farmaci antitumorali o la propria malattia.

**Colon:** Porzione di intestino.

**Elettroliti:** Sono minerali dotati di una carica elettrica, presenti in tutti i fluidi dell'organismo (sangue, urine, ecc.). I principali sono magnesio, potassio, sodio, calcio.

## Lassativi a base di piante

Senna, Cascara, Rabarbaro e Frangola, sono piante con proprietà lassative.

I prodotti a base di queste piante, noti come "lassativi antrachinonici", sono una risorsa naturale efficace, ma da utilizzare esclusivamente per la stipsi occasionale.

La loro azione lassativa è dovuta alla presenza di componenti chiamati antrachinoni, che agiscono sulla mucosa dell'intestino e favoriscono il transito intestinale, perché irritano la mucosa e allo stesso tempo diminuiscono il riassorbimento dell'acqua.

Questi lassativi non sono adatti a un uso continuativo, perché causano nel tempo conseguenze come il "colon da catartici", cioè una situazione di dilatazione, perdita di tono e di funzionalità del colon, o la "melanosi del colon", cioè una colorazione brunastra della mucosa del colon. L'assunzione abituale, inoltre, può determinare un'eccessiva perdita di acqua e di elettroliti e questo può causare debolezza e confusione mentale. L'utilizzo di questi lassativi, soprattutto se ad alti dosaggi, può causare crampi e dolore addominali.



## ATTENZIONE

- Tenere nota del numero di evacuazioni avute in una settimana.
- Contattare il medico se:
  - compare febbre uguale o maggiore a 38°C;
  - non ci sono evacuazioni da 3 giorni;
  - non ci sono evacuazioni da 1 a 2 giorni dopo l'assunzione del lassativo;
  - in seguito all'assunzione del lassativo si manifesta diarrea;
  - compaiono sangue nelle feci, emorroidi, ragadi anali o perdita involontaria di feci (incontinenza);
  - compaiono: forte dolore all'addome (mal di pancia), dolore o prurito all'ano, dolore durante l'evacuazione o perdita di sensibilità nella zona dell'ano;
  - compaiono: nausea, vomito, debolezza, stato confusionale, vertigini, sete eccessiva o urine scure.

## CONTATTI



### Servizio di Vigilanza sui Farmaci

Tel: 0434 659798

e-mail: [farmacovigilanza@cro.it](mailto:farmacovigilanza@cro.it)



### Biblioteca Pazienti

Tel: 0434 659467

e-mail: [people@cro.it](mailto:people@cro.it)

### Gastroenterologia Oncologica Sperimentale

Tel: 0434 659275

0434 659363

e-mail: [gastroed@cro.it](mailto:gastroed@cro.it)

### Servizio Nutrizionale

Tel: 0434 659290

e-mail: [arti@cro.it](mailto:arti@cro.it)

Materiale elaborato con supporto medico specialistico dell'Istituto e fonti di letteratura indipendenti: American Cancer Society, Memorial Sloan Kettering Cancer Center, Cancer Institute NSW, Istituto Superiore di Sanità (ISS), eviQ, Infoerbe, Banca dati AIFA, [msdmanuals.com](http://msdmanuals.com).

**Gli autori dichiarano di non avere conflitti di interesse per questa pubblicazione.**

**Le informazioni riportate non sostituiscono il parere del medico.**



Solo il testo di questa pubblicazione (immagini escluse)  
è distribuito con Licenza Creative Commons Attribuzione  
Non commerciale - Non opere derivate 4.0 Internazionale.  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

### **Responsabile scientifico**

#### **collana CROinforma**

Silvia Franceschi, *Direttore Scientifico*

### **Autori del testo**

Sabrina Orzetti, *farmacista*

### **Revisione linguistica**

Chiara Cipolat Mis, *bibliotecaria*

### **Revisione del contenuto**

Renato Cannizzaro,

*medico gastroenterologo*

Stefania Maiero,

*medico gastroenterologo*

Gerardo Nevola, *dietista*

Emanuela Ferrarin,

*farmacista documentalista*

Fabio Puglisi, *Direttore*

*Dipartimento Oncologia Medica*

Tutti afferenti al CRO di Aviano

### **Comprensibilità e stile comunicativo valutati da pazienti e cittadini**

T.M.

---

La font bianconero® è disegnata da Umberto Mischi per  
biancoenero edizioni, rispettando accorgimenti visivi che facilitano  
la lettura di tutti, in particolare dei lettori dislessici.

---



Centro di Riferimento Oncologico di Aviano (CRO) IRCCS  
Via Franco Gallini, 2 - 33081 Aviano (Pn)  
[www.cro.it](http://www.cro.it)

Giugno 2023, 1<sup>a</sup> edizione