



Zymerex®

**REGOLARITÀ
INTESTINALE**

DEFINIZIONE

Quando la **regolarità intestinale** è alterata, causando difficoltà nell'evacuazione delle feci, siamo in presenza di **stipsi**, o **stitichezza**.

La **stipsi** è un disturbo diffuso (*si stima che interessi circa il 15-20% della popolazione*) ed è più comune:

- Nelle **DONNE**
- Negli **ANZIANI**
- In chi è sottoposto a situazioni di **ANSIA E STRESS**



Zymerex[®]

CAUSE



Può dipendere da **SITUAZIONI TRANSITORIE**, cambio di abitudini alimentari o di luogo (ad esempio, spesso compare in viaggio)

Insufficiente apporto di **LIQUIDI** o ridotto apporto di **FIBRE**



Dopo l'uso di **FARMACI** o **ANTIBIOTICI**

In **GRAVIDANZA**, a causa dei cambiamenti ormonali ed alla riorganizzazione dello spazio addominale per via della presenza del feto.



RIMEDI



Assumere un adeguato quantitativo di fibre, almeno 20-35 grammi di fibre ogni giorno.



Praticare un adeguato esercizio fisico: il movimento aiuta la peristalsi intestinale, ovvero l'avanzare delle feci all'interno dell'intestino.



Bere a sufficienza: spesso sottovalutato, un corretto apporto di liquidi permette di idratare bene le feci, che risulteranno più morbide.



Fare pasti regolari, meno abbondanti e più frequenti: in questo modo non si sovraccarica l'apparato gastrointestinale e si favorisce la digestione, agevolando la funzione intestinale.

CONSIGLI DEL NUTRIZIONISTA

1. Seguire una dieta varia ed equilibrata, con frutta e verdura di stagione, fibre e cereali integrali. La dieta dovrebbe essere anche **priva di grassi saturi e zuccheri.** Sono molto importanti anche gli acidi grassi della serie **Omega 3**, che aiutano a ridurre le infiammazioni (anche intestinali) e possono favorire la salute dell'intestino. Si trovano in **pesce, alghe e semi** (in particolare lino e chia).

2. Bere a sufficienza! Almeno un litro/un litro e mezzo al giorno sono consigliati, anche se in fabbisogno idrico varia da persona a persona. Non aspettare di avere sete!

3. Pratica esercizio fisico con regolarità: una passeggiata, un corso di yoga, pilates o nuoto: tutto va bene, purché sia movimento fisico.

CONSIGLI DEL NUTRIZIONISTA

4. Non ignorare gli stimoli: se senti di dover andare in bagno non rimandare, ma asseconda il tuo corpo.

5. Dedica del tempo a te stesso/a: è importante trovare un momento nella giornata in cui rilassarsi e da dedicare al relax mentale. Che sia di mattina, dopo pranzo o verso sera, l'importante è fare delle pause.



LE RICETTE

Ecco **3 ricette** (colazione, pranzo e cena) che possono aiutarti a combattere la stipsi.

Le dosi possono essere personalizzate in base alle proprie esigenze nutrizionali.



LE RICETTE

Porridge con lino, prugne e miele



Ingredienti per 1 porzione:

- 40-50g di fiocchi di avena
- 200-250g di bevanda a base di avena o di latte parzialmente scremato
- Due cucchiaini di semi di lino
- Un cucchiaino di semi di chia
- Cannella q.b. (a piacere)
- Un cucchiaino di miele (o sciroppo d'acero come alternativa vegan)
- 2-3 noci
- 2 prugne secche

LE RICETTE

Porridge con lino, prugne e miele

Procedimento

In un pentolino scaldare la bevanda a base di avena (o il latte) e portare ad ebollizione.

Aggiungere poi i fiocchi di avena ed abbassare la fiamma, cuocendo per circa 5 minuti. a questo punto, aggiungere i semi di lino e di chia, e una spolverata di cannella.

Togliere dal fuoco e trasferire in una ciotola: guarnire con le prugne secche spezzettate, le noci e il cucchiaino di miele o sciroppo d'acero (facoltativo).

Si può consumare tiepido oppure preparare la sera prima e consumarlo freddo il giorno dopo.

LE RICETTE

Insalata di farro con verdure e lenticchie



Ingredienti per 1 porzione:

- 60-70g di farro
- 50g di lenticchie secche (o 150g di lenticchie già cotte)
- Una manciata di olive nere (a piacere)
- Mezza carota
- 1-2 zucchine fresche
- Un cucchiaino di semi di zucca
- Un cucchiaino di semi di girasole
- Rucola (q.b.)
- Basilico fresco (q.b.)
- Olio evo (q.b.)
- Sale e pepe (q.b.)

LE RICETTE

Insalata di farro con verdure e lenticchie

Procedimento

Cuoci il farro e le lenticchie in abbondante acqua poco salata.

Nel frattempo grattugia mezza carota e le zucchine, e passale in padella con un filo d'olio e uno spicchio di aglio intero per insaporirle. Basteranno pochi minuti di tostatura.

Una volta pronto il farro e le lenticchie scola ed unisci le zucchine e carote in padella e i semi.

Aggiungi anche le olive nere.

Mescola bene e termina con qualche foglia di rucola fresca, due foglie di basilico tritato e un giro d'olio extravergine di oliva.

LE RICETTE

Strudel di verdure con uvetta e pinoli



Ingredienti per uno strudel:

- Una pasta brisèè integrale o normale
- Erbette (circa 400g – peso cotto)
- 30g di pinoli
- Due manciate di uvetta
- 100g di feta oppure asiago
- Un porro
- Sale q.b.
- Un cucchiaino di olio

Strudel di verdure con uvetta e pinoli

Procedimento

Tagliare il porro a rondelle e lasciar rosolare in padella antiaderente con un cucchiaio di olio.

Aggiungere poi le erbe (bietoline, spinaci ecc) precedentemente cotte e rosolare qualche minuto in padella.

Versare il contenuto della padella in una ciotola ed aggiungere uvetta, pinoli, il formaggio precedentemente tagliato in cubetti (se usate la feta potete sbriciolarla con le mani) e un pizzico di sale se necessario.

Stendere la brisè e posizionare al centro l'impasto di verdura e formaggio.

Arrotolare i bordi in modo da formare uno strudel e cuocere in forno preriscaldato a 180° per circa 20-30 minuti.

Servire tiepido tagliato a fette come secondo piatto o come antipasto.

Zymerex[®]

***Metti in moto
il tuo benessere***