



# **REGOLARITÀ INTESTINALE: IL RUOLO DELLE FIBRE**

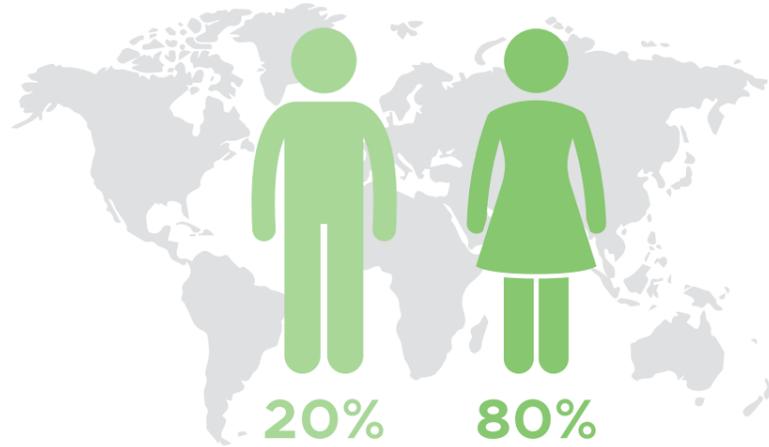
**APPROFONDIMENTO MEDICO-SCIENTIFICO**



RICERCA  
COLLABORAZIONE  
FIDUCIA

# STIPSI

La stipsi si definisce come la difficoltà ad emettere le feci a causa del lento movimento della massa fecale nel colon o di ristagni che possono bloccare il transito.



La stipsi è un fastidioso disturbo che riguarda 1 persona su 5, e l'80% sono Donne\*.

SINTOMI	CAUSE
Bassa frequenza di evacuazione (meno di 3 volte a settimana)	Assunzione di cibi raffinati e pochi alimenti a base di fibra
Dolore addominale e sensazione di ostruzione	Alcuni farmaci (anticolinergici, oppiacei, antiacidi, antidepressivi)
Nausea	Fattori ambientali e psicologici
Stanchezza	Sedentarietà
Feci dure	Ridotto apporto di acqua



\*Fonte: [https://www.quotidianosanita.it/scienza-e-farmaci/articolo.php?articolo\\_id=7880](https://www.quotidianosanita.it/scienza-e-farmaci/articolo.php?articolo_id=7880)

# IL RUOLO DELLE FIBRE



Il primo passo per assicurarsi una buona regolarità intestinale passa attraverso l'alimentazione: un adulto dovrebbe assumere quotidianamente almeno 20-35g/die di fibre, l'equivalente di circa 5 porzioni di frutta e verdura.

Le fibre sono carboidrati che non vengono né digeriti né assorbiti dal tratto gastrointestinale, ma hanno molteplici effetti benefici sull'organismo.

Vengono classificate in **Fibre Solubili** e **Insolubili**.

## DIFFERENZA TRA FIBRE SOLUBILI E INSOLUBILI

TIPOLOGIA DI FIBRE	AZIONI
<p><b>FIBRE SOLUBILI</b></p> <p>Idrofile, si solubilizzano in soluzione acquosa.</p> <p>Contenute soprattutto nei legumi e nella frutta fresca.</p> <p>es. Inulina e Fibra di Acacia, particolarmente concentrati nella gamma di alimenti KEYLIFE.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Svolgono un'azione prebiotica nei confronti del microbiota intestinale, promuovendo la formazione di acidi grassi a corta catena (SCFA) benefici per l'organismo.</li> <li>Assorbono molta acqua e formano un gel che cattura carboidrati, grassi e colesterolo, impedendone l'assorbimento e favorendone l'eliminazione tramite le feci. Riducono così il picco glicemico e i livelli di LDL.</li> <li>Sono precursori dei FOS, aumentano la quantità di bifidobatteri e inoltre abbassano la concentrazione di batteri nocivi.</li> </ul>
<p><b>FIBRE INSOLUBILI</b></p> <p>Non si sciolgono in acqua e nei liquidi corporei.</p> <p>Contenute soprattutto nei cereali integrali, nelle verdure, nei semi e nella frutta secca.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Agiscono sul funzionamento del tratto gastrointestinale, facilitano il transito del bolo alimentare nell'intestino, aumentano la massa fecale e ne facilitano l'evacuazione.</li> </ul>

# PSILLIOregola



20 Buste da 4,25g  
GUSTO ARANCIA ROSSA

BAMBINI >3 ANNI  
DONNE IN GRAVIDANZA E ALLATTAMENTO  
ANZIANI



CONTENUTI MEDI E INFORMAZIONI NUTRIZIONALI	per dose max giornaliera (3 buste)	per 100 g
Cuticola di Psillio al 98%	10,8 g	85,7 g
Energia	95,89 kJ 23,94 kcal	761 kJ 190 kcal
Grassi	0,06 g	0,44 g
di cui acidi grassi saturi	0,01 g	0,09 g
Carboidrati	0,07 g	0,57 g
di cui zuccheri	0,03 g	0,24 g
Fibre	11,3 g	89,8 g
Proteine (N x 6,25)	0,13 g	1 g
Sale	0,0075 g	0,055 g



8 029408 149359

Regolarizza il transito intestinale e nutre il microbiota intestinale.

## COMPOSIZIONE

### Cuticola di seme di Psillio pura al 98%

Parte esterna del seme ad alta concentrazione di emicellulosa, fonte di fibra solubile e anche parzialmente insolubile.

Assorbe acqua e ammorbidisce le feci, favorendo l'evacuazione. Svolge un'attività prebiotica sul microbiota intestinale.

Non irrita poiché non contiene la frazione di lignina presente nel seme intero di Psillio.

Diminuisce i livelli di LDL, ha effetti positivi sull'insulino-resistenza e sul metabolismo del glucosio.

Elevato profilo di sicurezza e tollerabilità.

## INDICAZIONI

- Stipsi cronica
- Diverticoli
- Ibs-c
- Emorroidi
- Diarrea

## USO

Assumere da 1 a 3 bustine al giorno, secondo necessità. Versare il contenuto di una bustina in un bicchiere, aggiungere 200 ml circa di acqua non gassata, mescolare bene ed assumere immediatamente. Si consiglia l'utilizzo a due ore di distanza prima o dopo i farmaci.

**SENZA ZUCCHERI, GLUTINE E LATTOSIO**



Flacone 300ml con tappo dosatore  
GUSTO PRUGNA

BAMBINI >3 ANNI  
DONNE IN GRAVIDANZA E ALLATTAMENTO  
ANZIANI



CONTENUTI MEDI	per 15 ml
Fibre solubili di cui gomma di guar parzialmente idrolizzata	4 g 1 g
Lattulosio	1,4 g
Succo di prugna	3 g
Succo di mela	9 g
Tamarindo estratto	0,4 g
Finocchio estratto secco apporto in olio essenziale	75 mg 0,375 mg



8 029408 022980

# LAXfluid FIBRA

Regolarizza il transito intestinale, nutre il microbiota intestinale e favorisce l'eliminazione dei gas.

## COMPOSIZIONE

### Fibre Solubili Sunfiber®

Gomma guar parzialmente idrolizzata ad attività prebiotica: induce la produzione di acidi grassi a corta catena (SCFA) da parte del microbiota.

### Lattulosio

Zucchero che giunge inalterato nel colon dove esercita una duplice azione: osmotica (richiama acqua ammorbidendo le feci) e prebiotica.

### Tamarindo, Succhi di Mela e Prugna

Attivi con azione blandamente lassativa che conferiscono aroma e dolcezza senza necessità di aggiungere ulteriori zuccheri.

### Finocchio

Attività rilassante sulla muscolatura liscia.

Favorisce l'eliminazione dei gas intestinali.

## INDICAZIONI

- Stipsi occasionale e cronica
- Gonfiore e tensione addominale
- Emorroidi

## USO

Si consiglia l'assunzione di 15 ml al giorno, diluiti in un bicchiere d'acqua (150 ml), la sera prima di coricarsi. Agitare prima dell'uso.

**SENZA GLUTINE**

# LAXtab PLUS



50 compresse

ADULTI > 12 ANNI



CONTENUTI MEDI E INFORMAZIONI NUTRIZIONALI	per 1 compressa	per 3 compresse (dose massima giornaliera)
Senna e.s. apporto in idrossiantraceni (sennoside B) pari a	83,3 mg 5,0 mg	250 mg 15 mg
Tamarindo e.s.	33,3 mg	100 mg
Finocchio e.s.	10 mg	30 mg



Stimola rapidamente la peristalsi intestinale, con effetto in tempi brevi.

## COMPOSIZIONE

### Senna E.S.

È stato selezionato un estratto dall'elevata titolazione in idrossiantraceni, in particolare sennoside B, molecola attiva che garantisce l'azione lassativa stimolante immediata. I sennosidi inducono la contrazione della muscolatura del colon, richiamano l'aumento di secrezione di acqua e sali a livello intestinale andando così a favorirne lo svuotamento.

### Tamarindo E.S.

Estratto noto per le sue proprietà osmotiche, trattiene importanti quantità d'acqua a livello intestinale ammorbidendo la consistenza delle feci.

### Finocchio E.S.

Estratto selezionato per le sue proprietà carminative, impedisce alcuni tipi di fermentazione microbica e rilassa la muscolatura liscia del colon.

## INDICAZIONI

- Stipsi occasionale
- Gonfiore e tensione addominale
- Cambiamenti alimentari transitori che causano irregolarità intestinali

## USO

Assumere da 1 a 3 compresse al giorno prima di coricarsi, con abbondante acqua. Non utilizzare per periodi prolungati, massimo per 7 giorni consecutivi.

**SENZA GLUTINE, ZUCCHERI E LATTOSIO**

# ALIMENTI RICCHI DI FIBRE

Valori di fibre ogni 100g di alimento, al netto degli scarti

CEREALI E DERIVATI	
Orzo perlato	9,2 g
Fiocchi d'avena	8,3 g
Pane integrale	6,5 g
Pasta integrale	6,4 g
Biscotti integrali	6 g

VERDURE	
Carciofi	5,5 g
Radicchio rosso	3 g
Porri	2,9 g
Melanzane	2,6 g
Finocchi	2,2 g

LEGUMI	
Fagioli borlotti secchi	17,3 g
Lenticchie secche	13,8 g
Ceci secchi	13,6 g
Piselli freschi	6,3 g

FRUTTA	
Fichi secchi	13 g
Lamponi	7,4 g
Pere (senza buccia)	3,8 g
Mela con buccia	2,6 g
Kiwi	2,2 g

## BIBLIOGRAFIA

- <https://www.issalute.it/index.php/la-salute-dalla-a-alla-z-menu/s/stitichezza-o-stipsi#cause>
- Cicero Arrigo F.G.; Colletti Alessandro; Di Piero Francesco. Trattato Italiano di Nutraceutica Clinica (SINUT Società Italiana di Nutraceutica), Ed. Scripta Manent, 2019.
- Locke GR, 3rd, Pemberton JH, Phillips SF. American Gastroenterological Association Medical Position Statement: guidelines on constipation. Gastroenterology 2000; 119: 1761-6
- Toshifumi Ohkusa, et al. Gut Microbiota and Chronic Constipation: A Review and Update. Front Med 2019
- Voderholzer WA, Scharke W, Muhlendorfer BE et al. Clinical Response to dietary fiber treatment of chronic constipation. Am J Gastroenterol 1997.
- Wald A, Scarpignato C, Mueller-Lissner S, et al. A multinational survey of prevalence and patterns of laxative use among adults with self-defined constipation. Aliment Pharmacol Ther 2008; 28: 917-30;
- Zhang S, Hu J, Sun Y, Tan H, Yin J, Geng F, Nie S. Review of structure and bioactivity of the Plantago (Plantaginaceae) polysaccharides. Food Chem X. 2021



RICERCA  
COLLABORAZIONE  
FIDUCIA