

STIPSI E ALTRI PROBLEMI GASTROINTESTINALI NELLA MALATTIA DI

**Fresco[®]
Parkinson
Institute**

Come sai, la malattia di Parkinson (PD) influisce su molti sistemi corporei, non solo sul movimento. Questo include il sistema nervoso autonomo, ossia la parte del sistema nervoso che controlla le funzioni corporee "automatiche" come il battito cardiaco, la pressione sanguigna, la sudorazione, la funzione sessuale e le funzioni gastrointestinale e urinaria. Questi possono essere tra i problemi più seri e complessi affrontati dalle persone con PD.

Stipsi, crampi e gonfiore sono tutti sintomi comuni tra le persone con PD. Questi problemi possono essere causati sia dalla malattia stessa che dai farmaci utilizzati per trattarla. La buona notizia è che ci sono cose che puoi fare per ridurre l'impatto che hanno sulla tua vita.

Problemi di Stomaco

La compromissione dello svuotamento gastrico, chiamata gastroparesi, è una potenziale complicanza del PD. Ciò è responsabile di sintomi come il gonfiore addominale, nausea e la sensazione di ripienezza anche se hai mangiato pochissimo. Il mancato svuotamento tempestivo dello stomaco può anche compromettere o ritardare l'efficacia dei farmaci impiegati per la MP, in particolare la levodopa. Infatti, la levodopa viene normalmente assorbita dall'intestino tenue e non può arrivare a destinazione se è intrappolata nello stomaco. Sfortunatamente, il trattamento della gastroparesi non è stato ampiamente studiato, e non ci sono molte opzioni di trattamento. Il Domperidone è un farmaco efficace, la Duodopa[®] è una forma di Levodopa progettata per essere somministrata direttamente nell'intestino tenue e può essere utile per alcune persone che presentano gastroparesi. Nuovi metodi di somministrazione della Levodopa che bypassano lo stomaco potrebbero aiutare in futuro, come un cerotto cutaneo o la levodopa per via sottocutanea.

Stipsi

La stipsi significa difficoltà nel passaggio delle feci, una diminuzione del numero di evacuazioni o entrambe. È spesso accompagnata da uno o più dei seguenti sintomi:

- Nessuna evacuazione per giorni,
- Gonfiore addominale, crampi, sensazione di pressione nel basso addome
- Sforzo per evacuare,
- Evacuazione incompleta delle feci,
- Feci dure, caprine

La stipsi può essere acuta (insorgenza improvvisa di breve durata) o cronica (persistente per diverse settimane o più). Nel PD, la stipsi è più frequentemente di tipo cronico. Quando la stipsi è grave, le feci rimangono nel colon e "si accumulano" causando una condizione chiamata impatto fecale (feci che ristagnano nella ampolla rettale).

La maggior parte dei medici definisce la stipsi come "avere meno di tre evacuazioni intestinali a settimana" e raccomanda un trattamento dopo tre giorni senza svuotamento dell'alvo, ma ognuno di noi è leggermente diverso. La frequenza delle evacuazioni dipende da ciò che hai mangiato e bevuto e dal funzionamento unico del tuo corpo. Se stai sperimentando meno di tre evacuazioni in una settimana o hai uno dei sintomi elencati, parla con il tuo medico.

Perché sono stitico?

Stiamo ancora imparando molto sulla stipsi nel PD e sul perché accade. Ecco cosa sappiamo:

Malattia di Parkinson

Le stesse modifiche che si verificano nelle cellule cerebrali nel PD possono verificarsi anche nelle cellule nervose nel midollo spinale e nella parete intestinale. Queste modifiche possono rallentare i muscoli che spingono il cibo attraverso l'intestino.

Farmaci

I farmaci utilizzati per trattare il PD, in particolare la classe degli anticolinergici e l'amantadina usata per trattare le discinesie, sono noti per causare stipsi. Se stai utilizzando questi farmaci, il tuo medico potrebbe essere in grado di ridurre la dose o passare a un altro farmaco. Ma per alcune persone, i benefici del farmaco superano le problematiche legate alla stipsi.

Diminuzione dell'attività fisica

Poiché le persone con il PD sperimentano difficoltà di movimento, spesso diventano meno attive. Le persone con PD che fanno più movimento, sperimentano una migliore funzionalità generale, che include anche il sistema digestivo.

Ridotto apporto di acqua

Molte persone con il PD limitano i loro introiti di liquidi per evitare di andare spesso in bagno. Quando una persona beve meno, l'intestino potrebbe non avere la lubrificazione di cui ha bisogno per avere un movimento intestinale adeguato, il che contribuisce alla stipsi.

Predisposizione Genetica

È possibile avere una predisposizione familiare alla stipsi. Chiedi ai membri della famiglia quali soluzioni funzionano per loro. Il tuo corpo potrebbe rispondere alle stesse strategie.

Prevenire la Stipsi

La tua stitichezza migliorerà? È possibile, ma dipende in parte dai tuoi sforzi.

Naturalmente, il tuo medico e i farmaci che lui o lei raccomanda giocano un ruolo importante. Tuttavia, la stipsi può persistere nonostante le raccomandazioni del tuo medico. Ecco dove entri tu in gioco. È fondamentale mettere in atto accorgimenti quotidiani che possano prevenire la stitichezza prima che inizi.

Ecco alcune strategie:

- Bere molti liquidi (almeno 1,5 lt al giorno, esclusi caffeina e alcool, che agiscono come diuretici e possono aggravare la stitichezza). Può essere particolarmente utile bere liquidi caldi, acqua frizzante aromatizzata o limonata partendo dalla colazione, in quanto i liquidi caldi e il cibo innescano il transito intestinale.
- Programmare i pasti agli stessi orari ogni giorno.
- Aumentare l'apporto di fibre (per esempio frutta o verdura con buccia commestibile)
- Minimizzare l'uso di alimenti ricchi in amido a basso contenuto di fibre (per esempio pane, biscotti, dolci) o evitarli completamente.
- Prova a fissare un momento prestabilito ogni giorno per l'evacuazione (circa 1/2 ora dopo un pasto è meglio in quanto vi è normalmente maggiore attività intestinale in questo momento).
- Essere consapevoli che la posizione naturale per evacuare è da accovacciati. WC rialzato: certi dispositivi di seduta possono aiutare la mobilità, ma non sono ideali per la funzione intestinale. Prova a posizionare i piedi su un piccolo sgabello, mentre sei seduto sul WC.
- Pratica attività fisica. (Cammina, balla, vai in bici, nuota ...)

Tieni a mente che ciò che funziona per una persona può non essere utile per un altro. Sei unico. Presta attenzione alle abitudini individuali del tuo corpo e ai suoi bisogni. Il modo migliore per farlo è tenere un registro delle attività o diario. Registra cos'altro è successo quel giorno, quello che hai mangiato, se hai praticato attività fisica, quando hai preso i farmaci.

Questo ti aiuterà a capire che cosa innesca la tua stitichezza, quanto tempo dura, e che cosa risponde in circostanze diverse. Puoi adottare misure per aiutare a prevenire la stitichezza. All'inizio serviranno numerosi tentativi e commetterai molti errori, ma con il tempo (può richiedere settimane a mesi) e lo sforzo, si può iniziare a capire cosa funziona per te.

Gestire la Stipsi

Se hai provato i suggerimenti di cui sopra, ma non hanno funzionato, che cosa dovresti fare dopo? Il primo obiettivo sarà quello di gestire i sintomi, evitare complicazioni (emorroidi e/o una dipendenza da lassativi), e prevenire la stipsi futura. I trattamenti rientrano in due categorie: farmaci da banco e terapie per cui è necessaria la prescrizione. Ricorda di consultare il tuo medico prima decidere come trattare la stitichezza.

Il miglior trattamento per la stipsi varia da persona a persona, tenendo conto di una molteplicità di fattori, tra cui: altre patologie, farmaci o allergie che possono alterare il transito intestinale, il trattamento, il costo del trattamento, il tipo del trattamento utilizzato, quanto spesso il trattamento deve essere preso/ fatto in un giorno e la propria convenienza e preferenza.

Prodotti da Banco

I trattamenti da banco per la stipsi possono essere acquistati nella tua farmacia locale. Ci sono diverse opzioni, inclusi capsula, polvere, sciroppo, compressa, gel e liquido. La scelta migliore per te dipenderà dalle preferenze personali e da come il tuo corpo risponde.

È importante notare che i lassativi stimolanti, clisteri, supposte e prodotti combinati possono creare dipendenza e sono considerati un'ultima opzione. Ecco alcune cose da tenere in considerazione prima di selezionare i prodotti per affrontare la stitichezza:

- Lassativi relativamente lievi possono essere utilizzati mentre cerchi di

stabilire un corretto programma intestinale, ma NON sono un sostituto alla dieta, usali con parsimonia. Tutti i lassativi devono essere utilizzati con attenzione. Essi attivano l'intestino per via chimica irritativa, per cui l'uso a lungo termine può effettivamente danneggiare la motilità intestinale.

- L'intestino può facilmente diventare dipendente dall'utilizzo dei clisteri. Si consiglia di utilizzare clisteri solo quando nient'altro funziona.
- Potrebbe essere necessario utilizzare le supposte in prima istanza. Se necessario, utilizzare Glicerina quotidianamente. NON usare Dulcolax®, in quanto dà assuefazione e irrita l'intestino.

Prodotti su Prescrizione

Quando i prodotti da banco non funzionano, il tuo medico potrebbe raccomandare prodotti su prescrizione per trattare la stipsi. Sono spesso disponibili farmaci generici o commerciali (il prodotto con nome commerciale è generalmente più costoso). Tra questi troviamo la Linacotide, in grado di aumentare la motilità intestinale, l'effetto avverso più comune è la diarrea.

Cosa È Giusto Per Me?

Il tuo obiettivo è essere il più a tuo agio possibile. Sai cosa evitare, conosci le tue normali abitudini.

Cosa evitare:

- Formazione di fecalomi
- Emorroidi
- Dipendenza cronica da lassativi
- Complicazioni derivanti da altre patologie che possono aggravare la stipsi

Conosci le tue normali abitudini:

- Registrando le tue abitudini di evacuazione rispetto all'assunzione alimentare, i liquidi che si consumano e l'esercizio in una settimana normale.
- Notare eventuali cambiamenti nei movimenti intestinali precocemente, in modo da poter intervenire in anticipo piuttosto che troppo tardi (consultare il proprio medico come appropriato).

Precauzioni Speciali

Per la tua sicurezza, consulta il tuo medico prima di prendere qualsiasi prodotto. Cerca di evitare l'utilizzo eccessivo di lassativi. Presta particolare attenzione a:

- I segni e i sintomi di appendicite e/o occlusione intestinale, che possono includere febbre, dolore addominale, perdita di appetito
- Sanguinamento rettale da causa sconosciuta.

Fai attenzione se hai una di queste condizioni:

- Colostomia: potenziale diarrea quando la borsa riempie rapidamente.
- Ileostomia: potenziale diarrea quando il sacchetto si riempie rapidamente.
- Diabete di tipo 2: alcuni lassativi sono ad alto contenuto zuccherino.
- Malattie cardiache: lo sforzo per eliminare le feci può sovraccaricare il cuore, che potrebbe non essere in grado di compensare.
- Pressione alta: alcuni lassativi sono ad alto contenuto sodio.
- Malattia renale: alcuni lassativi contengono magnesio e potassio.
- Difficoltà di deglutizione: può causare l'aspirazione del lassativo che quindi arriva nei polmoni.

Vivere con il PD può essere impegnativo, i sintomi motori e non motori incidono sulla vita quotidiana, ma ci sono molte cose che un paziente può fare per ridurre l'impatto. L'attenzione quotidiana alla funzione intestinale è importante per sentirsi al meglio e per evitare complicazioni serie. Se hai bisogno di ulteriori indicazioni, per favore contatta il tuo medico.