Stipsi: sette strategie per contrastarla

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

La domanda

Ho l'intestino "timido", ogni volta che sono fuori casa si blocca, e quando vado in vacanza è ancora peggio. Sento lo stimolo, ma non riesco ad andare di corpo… E' normale che in viaggio sia tutto così rallentato?

I temi toccati

Come i viaggi possano alterare innanzitutto il nostro microbioma intestinale e le sue funzioni immunitarie, ormonali e alimentari
Sette strategie pratiche per contrastare la stipsi
Perché, per chi soffre normalmente di stitichezza, è opportuno valutare le condizioni dei muscoli pelvici
Per gentile concessione di Italpress - Focus Salute

© 2025 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org