



## Come attenuare la costipazione causata dal Parkinson

### 5 consigli pratici per farti vivere meglio

È importante:

1. **Muoversi:** fare movimento genera altrettanto movimento. Essere attivi e praticare esercizio fisico può attenuare i sintomi.
2. **Assumere più liquidi:** bere dagli 8 ai 10 bicchieri di acqua al giorno, specialmente se si assumono integratori di fibre. Prediligere acqua e tè verde in quanto più salutari.
3. **Mangiare più verdura:** apporta nutrienti significativi alla tua dieta senza aumentare grassi o colesterolo presenti nella carne o nei latticini.
4. **Aggiungere più fibre:** importante assumere giornalmente 25-35 grammi di fibre, presenti nel grano, nella frutta e nella verdura, nei semi e nelle noci.
5. **Trovare il giusto farmaco:** diversi farmaci possono contrastare il sintomo, previa consultazione medica per evitare interazioni con altri farmaci.

Considerato che sono numerosi i fattori che provocano la costipazione, è bene consultare un gastroenterologo per sviluppare un corretto trattamento, specifico per le proprie esigenze.

Approfondisci su ["Le disfunzioni gastrointestinali e urinarie nel Parkinson"](#)

<http://bitly.com/1rySIE0>

---

## Sostieni Parkinson Italia ONLUS

Perché tutti abbiano accesso alle cure (oggi non è così!) 

---