

Cosa ci svelano il colore e la forma delle feci

Dare un'occhiata alle proprie feci conviene. Colore e forma vi svelano molte informazioni sul vostro stato di salute.

Forma e consistenza



Acquose, senza pezzi solidi

Diarrea. Il vostro organismo perde troppa acqua. Bevete in abbondanza. È opportuno rivolgersi al medico solo se la diarrea perdura per più di tre giorni, se è molto abbondante o si manifesta con dolori addominali o febbre.



A salsiccia e lisce

Anche in questo caso, va tutto bene.



Feci a salsiccia, salsicce nodose

Anche in questo caso mancano liquidi. Cercate di bere a sufficienza.



Frammenti morbidi con bordi ben definiti

Tutto nella norma se si ha bisogno di evacuare più volte al giorno.



Palline difficili da evacuare

Soffrite di stitichezza. Al corpo mancano liquidi. Forse avete consumato fibre insolubili, come cereali o legumi.



A salsiccia con crepe in superficie

Tutto nella norma.



Frammenti morbidi con bordi frastagliati

Dopo un pasto molto ricco di grassi, il corpo espelle i grassi degli alimenti e gli oli non digeriti. Ciò può provocare feci morbide. Se questo tipo di feci si presenta regolarmente, dovrete far controllare dal medico la cistifellea e il pancreas.

Colore



Marrone

Tutto a posto. Il colore marrone è dovuto ai succhi digestivi che sono bruno-neri.



Grigio o color argilla

Attenzione: mancano i succhi digestivi. Forse ci sono problemi con la cistifellea. Rivolgetevi a un medico.



Giallo

Avete mangiato carote? Se in concomitanza con una diarrea, il giallo indica tuttavia la presenza di un'infezione intestinale. Le feci sono anche vischiose, hanno un odore sgradevole e restano a galla? Ciò può indicare la presenza di problemi con la cistifellea. Rivolgetevi a un medico.



Nero o nerastro

Il colore molto scuro può indicare la presenza di emorragie nel tratto gastrointestinale superiore. Ma a incidere può essere anche l'alimentazione: rape rosse, spinaci, cioccolato fondente, preparati a base di carbone attivo o di ferro possono conferire alle feci un colore scuro.



Verde

Spesso ne sono responsabili le verdure verdi. La diarrea verde è invece indice di un'infezione intestinale.



Rosso

Se si sono consumate rape rosse o mirtilli rossi non vi è motivo di preoccuparsi. Altrimenti potrebbe trattarsi della presenza di sangue: in questo caso dovrete recarvi subito dal medico.