SALUTE

50 % 25 % 25 %

Cibi etnici e pigrizia infiammano il 'lato B'

Annunci Google

Diventare Imprenditore
Ecco 29 Errori Che ho Fatto io (e che tu puoi evitare!). Scarica ora
alfiobardolla.com/Scuola-Business

Prezzi di un montascale?
Entro 1 ora 3 preventivi. Solo marchi leader. Risparmio del 30%!
www.offertarapida.it/montascale

Sei un Avvocato?
Aiuta i Clienti a Raggiungerti. Fatti Trovare su Maps Gratuitamente
google.it/business

Mi piace | Condividi | Tweet 5 | g+1 Consiglia

Articolo pubblicato il: 08/11/2014

Effetti di una vita troppo piccante anche per il 'lato B'. I cibi speziati, tipici degli happy hour e delle cucine etniche oggi tanto di moda ma dall'alto potere irritante, e un elevato consumo di alcolici e caffè possono provocare infiammazioni non gradite. Aggravate dallo stress e dalla sedentarietà della vita quotidiana. Sono questi i fattori di rischio dell'insorgenza o della riacutizzazione delle emorroidi, un problema ancora tabù, ma ben noto tra la popolazione, senza distinzione di sesso.

Le emorroidi colpiscono circa un italiano su dieci. Chi ne soffre, non fa niente per arrestarne il corso: non pratica attività fisica, beve meno di 2 litri di acqua al giorno, consuma poca frutta e verdura. Si trascurano i primi sintomi, come un iniziale prurito o un bruciore nelle zone critiche e un sanguinamento dapprima contenuto, e questo favorisce la progressione delle emorroidi che possono così accompagnarsi anche a infezioni, come micosi, e a dolore acuto o cronico, segnale che il problema è andato oltre.

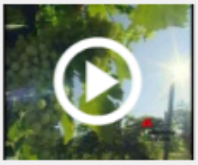
"Intervenire precocemente - spiega Giampiero Campanelli, direttore dell'unità di Chirurgia generale e Day Surgery all'Istituto clinico Sant'Ambrogio di Milano e past president della Sicads, la Società italiana di chirurgia ambulatoriale e Day Surgery, che di recente ha tenuto il suo congresso a Rimini - è la prima regola per salvaguardare dal dolore e da complicazioni, anche importanti, che possono seguire alle emorroidi trascurate". Si può cominciare a "tavola, con una dieta moderata - consiglia - che non preveda un consumo eccessivo di quegli alimenti più a rischio per le emorroidi come spezie e condimenti piccanti, ma anche grassi e fritture, caffè e bevande alcoliche, specie se ad alta gradazione".

Vanno privilegiati "verdura, cereali integrali, frutta e legumi, accompagnando il pasto e l'arco della giornata con almeno due litri di acqua che possono facilità la motilità intestinale. Ma la prevenzione si completa anche con la conduzione di una vita attiva, quindi svolgendo attività fisica regolare, scegliendo fra sport come jogging, ballo, marcia o ginnastica dolce, adatti anche per la terza età, che da un lato migliorano le funzionalità corporee e dall'altro rinforzano la regione pelvica".

Spesso, però, è necessario ricorrere al bisturi. "Sono circa 50 mila - afferma Campanelli - i casi chirurgici ogni anno, ma i trattamenti innovativi, anche in regime di Day Hospital, garantiscono poca invasività, efficacia, riduzione dei tempi di ricovero e del dolore post-operatorio e una ripresa rapida della normale quotidianità". In sostanza, oggi la chirurgia è "'tailored', cioè su misura delle emorroidi in base alle caratteristiche anatomiche del paziente e anatomochirurgiche della patologia. Ci saranno quindi situazioni risolvibili con il laser, piuttosto che con la radiofrequenza e asportazione dei gavoccioli, oppure nei casi più avanzati interventi di asportazione con suturazione meccanica", conclude.

Mi piace | Condividi | Tweet 5 | g+1 Consiglia

Video


Maltempo: crollo del 35% per l'olio d'oliva

Augello lancia Marchini sindaco, "promuova movimento civico"

Bari: traffico di esseri umani, un arresto e tre fermi

TEMI CALDI DELLA GIORNATA
MALTEMPO
STEFANO CUCCHI
SCIOPERO SINDACATI
SERIE A