Data: **2014-11-8** Autore: **CR** Categoria: **CRONACA**

# Salute:'vietato sedersi' per 10%italiani,Sos problemi lato B

20141108 01993
ZCZC8759/SX4
Salute
R CRO S0B S04 INT S04 QBKN
Salute:'vietato sedersi' per 10%italiani,Sos problemi lato B
Cibi etnici, stress e poco moto tra le cause scatenanti

(ANSA) - ROMA, 8 NOV - Per un italiano su 10 e' 'vietato sedersi'. La causa e' un problema ancora considerato tabu' ma ben piu' diffuso di quanto si pensi: le emorroidi. Pigrizia ma anche una errata alimentazione, complice il recente boom dei cibi etnici piccanti, sono tra i fattori scatenanti, secondo gli esperti riuniti a Rimini nel congresso della Societa' Italiana di chirurgia Ambulatoriale e Day Surgery (Sicads). Ma il problema oggi puo' essere risolto, anche grazie alle innovative tecniche chirurgiche sviluppate.

Cibi speziati, tipici degli happy hour e delle cucine etniche oggi di moda, un'elevata dose di alcolici e caffe', lo stress e la vita sedentaria sono i fattori di rischio dell'insorgenza o della riacutizzazione delle emorroidi, che colpiscono circa 1 italiano su 10. Italiani 'disattenti' che non mettono in pratica semplici regole di vita che, avvertono gli esperti, potrebbero invece aiutare, a partire dagli stili di vita piu' salutari.

Dolori, qualita' di vita compromessa e costi sociali elevatissimi, affermano gli specialisti a Congresso, ''richiedono interventi urgenti per situazioni che potrebbero invece essere evitate con una semplice prevenzione: non solo dietetica e con la correzione delle abitudini quotidiane, ma soprattutto terapeutica. Una visita specialistica ad hoc consente infatti oggi di potere optare per trattamenti innovativi e di rapida risoluzione - da terapie in regime di Day Hospital a tecniche chirurgiche che, specie se il problema e' nelle fasi iniziali, garantiscono un elevato successo in termini di guarigione''. Ma ''un fondamentale aiuto preventivo - afferma Giampiero Campanelli, past president Sicads - puo' arrivare proprio dalla tavola, con una dieta moderata che non preveda un consumo eccessivo di spezie e condimenti piccanti, ma anche di grassi e fritture, caffe' e bevande alcoliche. Vanno invece privilegiati cibi contenenti fibre vegetali come verdura, cereali integrali, frutta e legumi, accompagnando il pasto e l'arco della giornata con almeno due litri di acqua. La prevenzione, pero' - conclude - si completa anche svolgendo attivita' fisica regolare''.(ANSA).

CR
08-NOV-14 15:46 NNNN