

ed è subito sollievo»

Ma per veri benefici attenti all'alimentazione

LE CATEGORIE 'VULNERABILI'

VIAGGIATORI & CICLISTI Lunghi viaggi in auto, moto e bicicletta favoriscono la fuoriuscita delle emorroidi

SEDENTARI Stare seduti per molte ore può alterare la circolazione sanguigna e favorire la formazione di coaguli alle emorroidi

Una Campagna contro i 'nemici' dei viaggiatori

Emorroidi e problemi intestinali, come stipsi e dissenteria, in estate peggiorano. A causa del caldo, dei viaggi e delle diverse abitudini alimentari, infatti, questi problemi si acuiscono. Tant'è che si calcola un totale di 12 milioni di italiani affetti da tali disturbi. A questo proposito è partita la Campagna sulle malattie del viaggiatore, promossa da Siup, Società italiana di colonproctologia, che prevede, durante tutta l'estate, 69 centri specializzati volti a sensibilizzare l'opinione pubblica della necessità di una visita dal colonproctologo, lo specialista in grado di individuare il tipo di disturbo intestinale e relativa terapia.

lore e sanguinamento. Solo successivamente ci si dovrà sottoporre a controllo, a seconda del bisogno».

Sintomi più comuni della malattia?

«Dolore, prolasso, perdite sieromucose. Il sanguinamento può essere

lieve o abbondante. Frequente è la sensazione di pesantezza e la presenza di bruciore».

Altre possibilità di cura?

«La terapia medica, che si basa sull'uso di sostanze capillaro-protettive in forma orale e topica. Ma

attenti: le preparazioni per uso topico, contenenti cortisonici, devono essere usate per poco tempo in quanto possono causare dermatiti locali. Inoltre ci si può affidare alla consolidata chirurgia».

Regole per stare bene?

«Saper mangiare. L'assunzione di cibo al mattino, a pranzo e a cena, sempre seduti e in maniera non fuggace, deve diventare un'abitudine. Il corretto bilanciamento nutrizionale, e quindi energetico, è poi importante per mantenere il transito fisiologico intestinale. Fibre, cereali, liquidi, proteine vegetali e animali svolgono un ruolo primario e sinergico nel complesso processo della digestione e nello smaltimento degli alimenti. Bere almeno un litro e mezzo di acqua al dì. Anche l'igiene orale è importante: la salute dei denti, efficacia delle protesi, la masticazione giocano un ruolo fondamentale nella digestione che inizia la prima fase nella bocca per proseguire nello stomaco. Infine: evitare la sedentarietà, bere oltre due litri di acqua al giorno, e consumare cibi contenenti liquidi. Pure il benessere psichico ha il suo peso».