

14 marzo 2007

# “Intestino pigro” addio: in 20 minuti torna normale

«Ho messo a punto una tecnica chirurgica del tutto indolore e veloce», spiega il professor Antonio Longo, «che risolve definitivamente il problema». Tra i «guariti», Cristina Quaranta

di Renzo Magosso

L'hanno definito il “lamento dell'altra metà del corpo” o, più semplicemente, la “disavventura dell'intestino pigro”. Gli specialisti, abituati al linguaggio diretto, la chiamano col suo vero nome: stipsi. È un problema che interessa periodicamente quasi la metà degli italiani. Ma sono 4 milioni, soprattutto donne, a esserne colpiti in maniera grave e stabile, a tutte le età, in particolare dopo i 50 anni. Si tratta di un problema che si può prevenire, contrastare, risolvere? Pare di sì, e in modo definitivo. Per sapere come, *Gente* l'ha chiesto al professor Antonio Longo, 51 anni, uno dei cervelli italiani all'estero: dirige il Centro europeo delle malattie pelviche, pres-

so l'ospedale Saint Elisabeth di Vienna e ha messo a punto una tecnica chirurgica (semplice e indolore) per risolvere definitivamente le forme di stipsi più gravi che sta facendo scuola in tutto il mondo. Tra i pazienti che ringraziano pubblicamente il professor Longo per essere usciti dall'incubo del blocco intestinale c'è Cristina Quaranta, la soubrette che molti ricordano protagonista sull'*Isola dei Famosi*. Ma prima di parlare di questa innovativa tecnica (riservata ai casi più gravi), vale la pena capire quali sono le cause della stipsi, come si previene e si cura anche senza dover ricorrere alla chirurgia.

**Come regolare l'orologio.** «Il vero segreto per mettere il nostro orologio interno nelle condizioni di funzionare al meglio», premette il professor Antonio ▶



**La Società Italiana di Proctologia ha attivato un numero verde per prenotare una visita specialistica. Eccolo:**

**800-12.67.31**

**TESTIMONE D'ECCEZIONE**  
Milano. La soubrette Cristina Quaranta, 33 anni: «Soffrivo di stipsi, il professor Longo mi ha operata e adesso i miei guai sono finiti», rivela.

## IN ANTEPRIMA, IL QUESTIONARIO DI AUTOVALUTAZIONE

### Il test che aiuta a capire

Sarà distribuito in 100 ospedali italiani. Compilalo: se il punteggio ottenuto è uguale o superiore a 7 punti, vale la pena consultare uno specialista.

■ **Frequenza evacuazioni**

- 1-2 volte al giorno 0
- 2 volte a settimana 1
- 1 volta a settimana 2
- meno di 1 volta a settimana 3
- 1 volta ogni 15 giorni 4

■ **Tempo necessario per evacuare**

- meno di cinque minuti 0
- 5-10 minuti 1
- 10-20 minuti 2
- 20-30 minuti 3
- più di 30 minuti 4

■ **Evacuazione difficile**

- mai 0
- raramente 1
- qualche volta 2
- usualmente 3
- sempre 4

■ **Evacuazioni incomplete**

- mai 0
- raramente 1
- qualche volta 2
- usualmente 3
- sempre 4

■ **Tentativi infruttuosi al giorno**

- mai 0
- 1-3 al giorno 1
- 3-6 al giorno 2
- 6-9 al giorno 3
- più di 9 al giorno 4

■ **Con aiuto oppure senza**

- evacuazione 0
- in maniera naturale 1
- con lassativi 2
- con clisteri 3

■ **Da quanto tempo dura la stipsi**

- 1-5 anni 0
- 5-10 anni 1
- 10-20 anni 2
- più di 20 anni 3

■ **Dolore addominale**

- mai 0
- raramente 1
- qualche volta 2
- usualmente 3
- sempre 4



Longo, che è anche presidente della Società Italiana di Colonproctologia, che riunisce gli specialisti di questa branca della medicina, «sta soprattutto nelle abitudini alimentari: la dieta deve essere ricca di acqua, frutta, verdure, legumi e cereali, yogurt e lievito di birra. Sono da limitare amidi e grassi. Poi, è importante camminare e praticare un moderato esercizio fisico: la sedentarietà è una formidabile alleata della stipsi. Lo stress è l'altro nemico: per questo occorre ritagliarsi momenti di relax quotidiani, per favorire l'attività intestinale. Infine, nei viaggi, di lavoro o di vacanza, il diverso regime alimentare può favorire la stipsi: occorre quindi premunirsi assumendo fibre e probiotici, cioè i germi "buoni" dell'intestino. E bere almeno due litri di acqua al giorno».

**I farmaci da evitare.** «Gli antidepressivi, i tranquillanti, gli anti-ipertensivi», avverte il professor Longo, «possono causa-

re stitichezza, così come gli antiacidi che contengono ferro e alluminio. In Italia si consumano ogni anno 250 milioni di euro in lassativi ed erbe: bisogna evitarne l'abuso, perché curano i sintomi ma non la malattia e, a lungo termine, hanno effetti negativi sulle pareti dell'intestino».



**«Abuso di lassativi e diete sbagliate peggiorano la situazione»**

**Sofferenze addio.** «Il micidiale mixer di diete sbagliate, stress e uso eccessivo di lassativi», spiega il professor Longo, «porta a conseguenze gravi come la formazione di tessuti stratificati che finiscono per creare un doloroso "tappo": il cosiddetto prolasso rettale. La tecnica chirurgica che ho messo a punto è in grado di eliminarlo completamente, in maniera indolore. L'intervento dura circa 20 minuti, richiede un giorno di degenza e il riposo per altri tre giorni. In sostanza, con anestesia parziale, si procede alla totale asportazione del prolasso mediante una minuscola suturatrice (che ho personal-

mente messo a punto e che viene adottata ormai in tutto il mondo) capace di sezionare e cucire allo stesso tempo il tessuto mucoso in eccesso. La "correzione" non procura ferite esterne ed, essendo la parte interna priva di terminazioni nervose, non provoca dolore. In compenso, garantisce la fine di un incubo».

**Guarita e felice.** «Io sono una delle 100 mila persone che, statistiche mediche alla mano, avevano bisogno di essere operate con il metodo messo a punto dal professor Longo», dice la bellissima Cristina Quaranta. «Mi ha operato lui, in Italia, ed è andato tutto benissimo. Ora, finalmente, non ho più problemi. Ne avevo fin da quando ero bambina, ma si erano aggravati dopo il parto, 5 anni fa. Ne ho sofferto moltissimo anche quando ero sull'*Isola dei Famosi*. Poi mi sono fatta operare e tutto è andato benissimo. Credo sia giusto testimoniare, per far sapere a chi soffre a causa degli stessi guai per i quali ho sofferto anch'io, che la soluzione esiste e vale davvero la pena tenerne conto».