

SETTIMANALE DI SALUTE, BELLEZZA, BENESSERE, ALIMENTAZIONE, CONSUMI

€ 1,00

# Viv<sup>er</sup>sani

& BELLI

**SPECIALE  
BAMBINO**

COME EVITARE  
IL MAL DI SCHIENA  
IN VIAGGIO

## la dieta dell'acqua

PERDI 2 KG IN 7 GIORNI  
E RIDUCI LA CELLULITE

**GLI SBIANCADENTI**  
PER UN SORRISO  
SMAGLIANTE

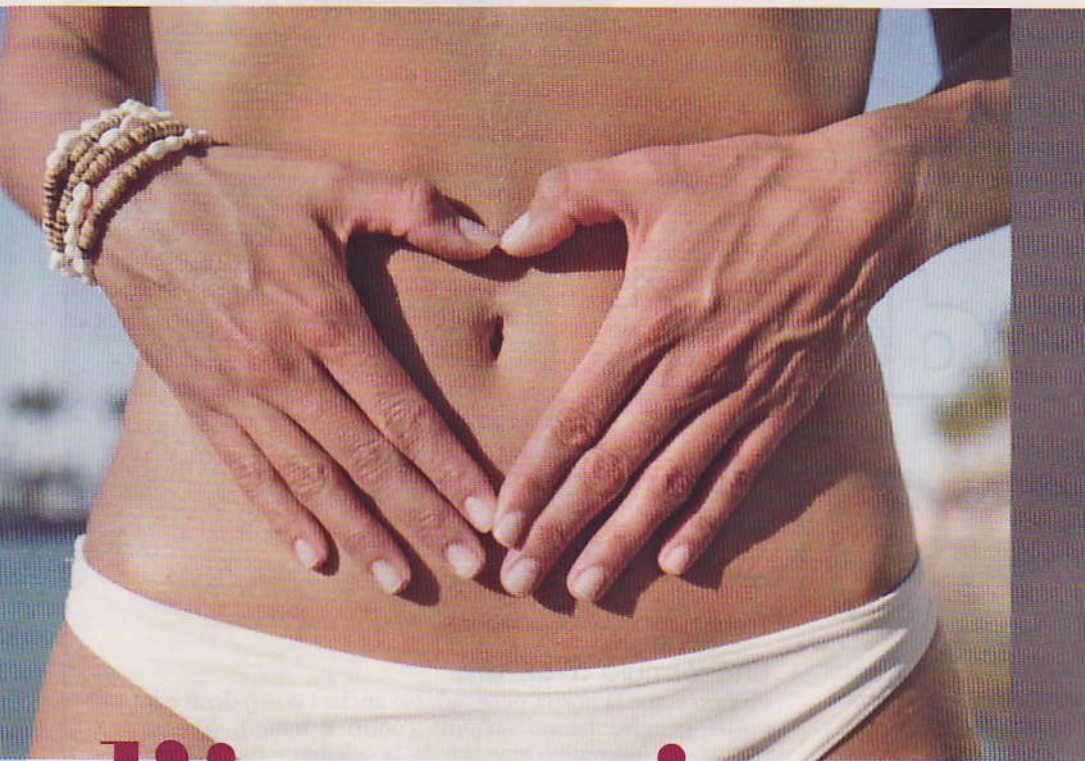
**BRUCIA LE CALORIE  
SULLA SPIAGGIA**  
CON IL BEACH TENNIS

**TRUCCO**  
I MILLE USI DELLA TERRA

**INCHIESTA**  
*moda, giocattoli,  
cibi, cosmetici e altro*  
**il falso  
made in Italy  
si diffonde**

Anno 19 - numero 31 - 30 luglio 2010 - settimanale - Poste Italiane Spa - Sped. in abb. post. - D.L. 353/2003 (conv.in L.27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, LO/MI





Il periodo estivo è fra i più odiati dal nostro intestino: il clima torrido, le lunghe ore trascorse in auto e le diverse abitudini alimentari possono causare problemi di stitichezza oppure, al contrario, la diarrea. In più, in vacanza possono comparire anche altri disturbi come le emorroidi e le ragadi, entrambi caratterizzati da perdita di sangue dall'ano e dolori. Vediamo quali sono le soluzioni per far fronte a questi problemi, come prevenirli e quali sono le strategie da mettere in atto.

# l'intestino non ama la vacanza

Le alte temperature e le precarie condizioni igieniche dei Paesi tropicali favoriscono diversi tipi di disturbi, tipici di chi viaggia

## Un problema che peggiora d'estate

Circa 13 milioni di italiani soffrono di stitichezza, un disturbo ancora più frequente in estate. «La stipsi in estate può avere una diversa origine», spiega Antonio Longo, presidente onorario della Società italiana unitaria di colonproctologia (Siucp). «Da un lato può dipendere dall'eccessiva perdita di liquidi, con la conseguenza che le feci diventano più dure e l'evacuazione è più difficile. Dall'altro, è dovuta a inibizioni tipiche della vacanza, come condividere una stanza o andare in bagno in un luogo non familiare».

■ Tali sintomi peggiorano in chi già normalmente soffre di stitichezza e usa lassativi e clisteri o in chi è bloccato all'idea di andare in bagno in un ambiente nuovo. Bisogna, però, distinguere tra ritardo nell'evacuazione e stipsi.

### LASSATIVI SÌ O NO?

Sempre più italiani usano i lassativi al minimo "segnale" di stitichezza, ma questi farmaci possono dare assuefazione e seri effetti collaterali. «L'uso abituale di lassativi è dannoso. Andrebbero presi solo occasionalmente e sotto stretto controllo medico», raccomanda Antonio Longo. Mentre gli "stimolanti", come microclismi e supposte di glicerina, «vanno bene per chi ha una stipsi psicogena», cioè per chi ha un blocco psicologico, come il non essere a proprio agio in un certo luogo. «In questo caso, la supposta attiva il riflesso retto-anoale, favorendo l'evacuazione».



## 1 La stitichezza

Un piccolo cambiamento nelle abitudini intestinali quotidiane può essere del tutto normale in vacanza e dovuto, per esempio, alle diverse abitudini alimentari o agli orari "non regolari" con cui si effettuano i pasti. ■ Per parlare di stitichezza vera e propria, tuttavia, è necessario che si verifichino i seguenti sintomi: numero molto ridotto di evacuazioni settimanali (inferiore a due), sensazione di svuotamento incompleto dell'intestino, mancanza di stimolo oppure percezione dello stimolo più volte nel corso della giornata (a indicazione di uno svuotamento incompleto) e meteorismo, ovvero la sensazione di gonfiore alla pancia. ■ Ciò che ne risulta è un senso di malessere generale e di cattiva digestione, a cui si accompagnano maggiore affaticabilità o irritabilità nel corso della giornata. Ad accusare maggiormente questo disturbo sono gli anziani, le donne e i bambini, questi ultimi per la maggiore disidratazione a cui vanno incontro giocando in spiaggia o sotto il sole cocente.



### I rimedi

Per un corretto funzionamento dell'intestino basta seguire alcune semplici regole. Vediamole.

- Bere molta acqua: favorisce l'idratazione e l'aumento di volume del contenuto intestinale. Se unita a una dieta ricca di fibre, l'acqua può rendere più morbide e abbondanti le feci, favorendo il transito intestinale. È importante berne almeno 2 litri al giorno, eventualmente in associazione a succhi di frutta, frullati o centrifugati.
- Alimentazione: in caso di stitichezza, vanno prese molte fibre vegetali, come quelle contenute nei cereali integrali, nei legumi (fagioli, lenticchie e piselli), nella frutta secca (prugne, fichi e uvetta) e fresca (ciliegie, mele, pere, pesche e albicocche) e nelle verdure (pomodori, carote, spinaci, sedano e peperoni). Vanno, poi, eliminati i cibi astringenti (banane, limoni, riso e nespole).
- Attività fisica: favorisce le contrazioni del colon e aiuta a liberare l'intestino. Si consiglia di fare una passeggiata di circa 30 minuti ogni giorno.

## Uno specialista SOTTO L'OMBRELLONE

Sono circa 8 milioni gli italiani che soffrono di emorroidi e stipsi e per i quali è un problema allontanarsi da casa. Ma quest'anno potranno ricevere un aiuto anche al mare, grazie alla campagna "L'intestino non va in vacanza" promossa dalla Siucp. Uno specialista sarà disponibile gratuitamente per tutto agosto, dal lunedì al venerdì dalle 16 alle 18, al numero verde 800.776662 e darà consigli sui disturbi gastrointestinali. Per chi ne soffre, gli esperti consigliano di recarsi dal colonproctologo prima di partire per ricevere una diagnosi e cure adeguate.

## 2 La diarrea "da viaggio"

La diarrea del viaggiatore è uno degli incubi peggiori di chi viaggia, specialmente quando ci si reca nei Paesi del Sud-Est asiatico, in Africa o in America centro-meridionale. Si manifesta all'improvviso e in modo brutale, con crampi e dolori addominali che costringono a recarsi in bagno 4-8 volte nell'arco delle 24 ore. A volte, è accompagnata da febbre o vomito.

■ Può dipendere da un cambio di abitudini alimentari, da un'intossicazione, da una gastroenterite o dall'intolleranza a certi cibi. Nell'80% dei casi è dovuta all'*Escherichia coli*, un batterio molto diffuso nelle aree tropicali o nelle regioni dell'emisfero meridionale, a causa delle scarse condizioni igieniche.

### Come prevenirla

Se ci si trova in un Paese a rischio non va bevuta acqua del rubinetto o bevande con ghiaccio, usando sempre acqua in bottiglie sigillate anche per lavarsi i denti.

■ È sconsigliato mangiare: verdura cruda o frutta che non si sbuccia, pesce crudo, frutti di mare, formaggi e gelati artigianali. Va, poi, fatta attenzione ai cibi venduti nei banchetti all'aperto o in spiaggia, che non rispettano le norme igieniche e alimentari.



### I rimedi

La diarrea del viaggiatore tende a regredire spontaneamente dopo 24-48 ore e i suoi sintomi scompaiono del tutto dopo qualche giorno, ma i liquidi e i sali persi vanno subito reintegrati. ► Una bevanda ideale si ottiene spremendo due limoni in un litro d'acqua, aggiungendo un cucchiaino di zucchero e uno di sale. Così si reidrata l'organismo creando un ambiente sfavorevole ai batteri.

► Vanno evitati i farmaci antidiarroidici, perché la diarrea è un modo con cui il colon si difende espellendo la carica batterica nociva. ► Meglio aspettare che il disturbo regredisca da sé, mangiando in bianco, evitando carne rossa e insaccati e rivolgendosi al medico se il disturbo non passa dopo 3-4 giorni.

## 3 Le emorroidi

La fuoriuscita delle emorroidi è uno dei fastidi più frequenti che si verificano in estate per il cambiamento delle abitudini intestinali e le molte ore passate in auto.

■ Le emorroidi sono piccole vene situate nella parte terminale dell'intestino retto. Il problema si presenta se si gonfiano o fuoriescono dall'ano, causando forti dolori. I sintomi sono piccoli sanguinamenti e perdita di muco dall'ano. In alcuni casi, possono manifestarsi anche bruciori per la presenza di una ragade (piccola ferita nella superficie dell'ano).

### I rimedi

Stare coricati per un giorno, facendo impacchi di acqua tiepida. ► Appena si avverte il disturbo, la dieta va modificata mangiando molte fibre e bevendo molta acqua, evitando alcolici, bibite gassate, cibi piccanti e insaccati. ► Possono servire pomate lubrificanti. ► Non rimandare la defecazione, evitando di "sforzare" troppo, buttando fuori l'aria quando si spinge, senza trattenere il respiro.

## 4 Le ragadi anali

Spesso confuse con le emorroidi, le ragadi anali sono dei piccoli "taglietti" a livello dell'ano, che provocano dolori e la fuoriuscita di sangue al momento della defecazione. Una delle cause principali della loro comparsa è proprio la stitichezza, perché chi soffre di intestino pigro tende ad avere feci più dure, che possono provocare piccole lesioni sulla superficie dell'ano. Il dolore durante la defecazione è talmente intenso che chi ne soffre sta male al solo pensiero di dovere andare in bagno, con conseguente intensificarsi della stitichezza. Questo fenomeno è molto frequente nei bambini, in cui la stitichezza è spesso legata a una ragade dolorosa che scoraggia il bambino dal recarsi in bagno.

### I rimedi

Ragadi ed emorroidi sono disturbi molto differenti tra loro ma i rimedi sono gli stessi. ► In presenza di questi taglietti, quindi, è bene seguire una dieta ricca di fibre, bere molta acqua ed evitare cibi piccanti. ► Anche le pomate lubrificanti aiutano a far cicatrizzare queste piccole ferite.

*Servizio di Stefano Massarelli. Con la consulenza del dottor Antonio Longo, presidente onorario della Siucp (Società italiana unitaria di colonproctologia).*