



Ottobre 2010

## Le cure per l'intestino pigro

Ne soffrono 4 milioni di italiani, ma per guarire spesso è sufficiente cambiare stile di vita



Se il tuo intestino è pigro, sei decisamente in buona compagnia. Come te, hanno lo stesso problema quattro milioni di italiani. Anzi, di italiane, visto quanto è emerso da una recente indagine effettuata tra gli esperti della Siucp, la società che riunisce i colonproctologi. La prevalenza tra le donne è netta, tre per ogni uomo. "Ci siamo accorti dalle visite negli ambulatori che **la stipsi è sempre di più una malattia "rosa"**," spiega Angelo Stuto, presidente della Siucp, la società che riunisce i colonproctologi italiani. "C'entrano sicuramente **le oscillazioni degli ormoni femminili** e questo spiega il motivo per cui le donne ne soffrono soprattutto nella settimana prima delle mestruazioni, in menopausa e durante la gravidanza.

Ma è anche colpa della fretta. Le donne infatti, tra figli, casa e lavoro, considerano quei dieci minuti al bagno come un momento tolto agli impegni. Va da sé che in caso di intestino un po' capriccioso, il passaggio alla stitichezza vera e propria diventa rapido. "Fai più attenzione **anche al tuo piccolo, se hai figli, perché c'è un aumento dell'incidenza tra di loro**, anche se dati certi non ce ne sono ancora. Nel loro caso, il disturbo è di origine psicologico. Ci sono situazioni come la scuola, l'arrivo di un fratellino, un trasloco di casa, che talvolta a loro sembrano irrisolvibili. La stipsi diventa così un modo di tenere tutto per sé e di non lasciarsi andare. Infine, la stitichezza è una caratteristica degli anziani. Alcune cure farmacologiche, particolari malattie quali il Parkinson, possono infatti alterare gli equilibri intestinali.

"Purtroppo **la tendenza è di ricorrere al lassativo, ma non è la soluzione**," aggiunge il professor Antonio Longo, noto ricercatore internazionale e Direttore del Centro del Pavimento Pelvico dell'Ospedale St. Elizabeth di Vienna. "Questi prodotti infatti con il tempo possono causare gravi problemi di salute, come malattie croniche dell'intestino. Ed è un peccato. Perché a tutte le età si può risolvere bene cambiando lo stile di vita. Il che significa, **un'attività sportiva regolare due volte alla settimana**, un'alimentazione con almeno cinque porzioni quotidiane tra frutta e verdura, che sono ricche di [fibre](#) e ogni giorno un litro e mezzo di acqua minerale.

L'acqua agisce da lassativo naturale perché stimola i movimenti dell'intestino e idrata la massa fecale.” Se stai “sbuffando” davanti a questo tipo di terapia, tieni presente che **è l'unica che funzioni veramente in nove casi su dieci**. Rivolgiti però allo specialista, che deciderà in [base](#) alle tue abitudini di vita, il tipo di movimento più indicato e cosa mangiare. E se proprio hai un momento di difficoltà, come accade di frequente durante un viaggio quando si cambia l'abituale “tran-tran”, **utilizza un integratore a base di fibre**. Molti studi hanno confermato che queste sostanze non irritano l'intestino, ma al contrario aiutano a riequilibrarne le funzioni. Prendilo la mattina: esiste in polvere insapore da sciogliere nell'acqua o nello yogurt.

Se in ogni caso nonostante i cambiamenti nello stile di vita la stipsi non migliora, è probabile che il medico ti prescriva **una cinedefecografia. E' un esame radiologico che dura al massimo 20 minuti** e che permette di esaminare la situazione anatomica reale dell'intestino. Se non sai a chi rivolgerti, chiama il **numero verde gratuito della Siucp: 800776662**. Ti sapranno indicare il Centro pubblico più comodo per te. Paghi solo il ticket, perché l'esame è a carico del Servizio sanitario nazionale. “Nel 10% dei casi per chi soffre di stipsi la soluzione è l'intervento chirurgico,” aggiunge il professor Longo. “Perché si è creato un prolasso, cioè un cedimento, delle pareti del retto, che [causa](#) una vera e propria ostruzione al passaggio delle [feci](#).”

Si tratta di casi gravi, che non migliorano minimamente nonostante i cambiamenti di stile di vita. I sintomi? Necessità di aumentare lo sforzo quando si va in bagno, scarsa presenza di stimolo o, al contrario, bisogno di andare in bagno più volte al giorno perché non si riesce a liberarsi sufficientemente. **Con il tempo inoltre questi disturbi peggiorano** e si manifesta anche un dolore simile a una fastidiosa sensazione di peso a livello del retto. “L'operazione più innovativa non richiede tagli,” conclude il professor Longo, ideatore della tecnica, adottata a livello internazionale. “Consiste nell'asportazione del prolasso interno grazie a un particolare strumento che permette di intervenire dall'esterno senza che ci sia necessità di effettuare tagli esterni.” E' necessario solo un giorno di ricovero in ospedale e una settimana di riposo a casa. Già il giorno dopo l'intervento l'intestino riprende il suo ritmo. E al contrario di quanto si può pensare, il dolore è poco ed è generalmente simile a un lieve bruciore che si risolve da sé nell'arco di qualche giorno.

*di Cinzia Testa*