

OGGI

14 agosto 2013

OGGI IN FAMIGLIA SALUTE E BENESSERE

DAI UNA SVEGLIA AL TUO INTESTINO!

di Mariateresa Truncellito

Nelle vacanze di gruppo (in campeggio, villaggio o in tour) è un classico argomento di conversazione: «Ma... sei andato in bagno?». Domanda che sottintende un fastidioso effetto collaterale dell'allontanamento da casa: la stipsi. Proprio quando siamo più rilassati, e smettiamo di mangiare la "sbobba" della mensa o il panino al bar, l'intestino, guarda un po', si mette a fare i capricci e non ne vuole più sapere di funzionare. Perché la stitichezza peggiora (o compare) proprio d'estate?

«In realtà, ci sono anche persone che combattono tutto l'anno contro questo problema e in vacanza stanno meglio», puntualizza Antonio Longo, colonproctologo, direttore del Centro europeo di Patologie colorrettali e pelviche di Vienna, e "padre" di rivoluzionarie tecniche chirurgiche mininvasive per l'intestino adottate in tutto il mondo. «La stitichezza da stress esiste, perché l'ansia si ripercuote sugli sfinteri che diventano ipertonici e non permettono una normale evacuazione. Ma col relax delle ferie, c'è chi recupera la funzionalità intestinale».

LE CAUSE PSICOLOGICHE

Eppure questi fortunati sono una minoranza, perché il cambio delle abitudini quotidiane influenza i ritmi biologici: si è in viaggio, ci si sveglia e ci si alza più tardi del solito, bisogna adeguare i tempi della prima colazione a quelli dell'hotel, ci s'impegna in trekking in montagna a ore antelucane, si risente del jetlag... «Il fatto di non poter rispettare l'appuntamento con il bagno all'ora abituale fa dilagare lo stimolo; e meno lo si "ascolta" meno lo si sente, e la situazione peggiora col passare dei giorni. Allo stesso modo, oltre al fatto di vivere anche la vacanza come uno stress (per l'ansia di voler visi-

IN ESTATE TI "BLOCCHI"? MANGIA KIWI E ZUCCHINE

LE REGOLE D'ORO: BERE MOLTA ACQUA DURANTE IL GIORNO, INCREMENTARE LA QUANTITÀ DI FIBRE (PREDILIGENDO PASTA E RISO INTEGRALI), MANGIARE INSALATE E TANTA FRUTTA RICCA DI LIQUIDI. SENZA TRALASCIARE LA BUCCIA

DISAGI IN DOLCE ATTESA



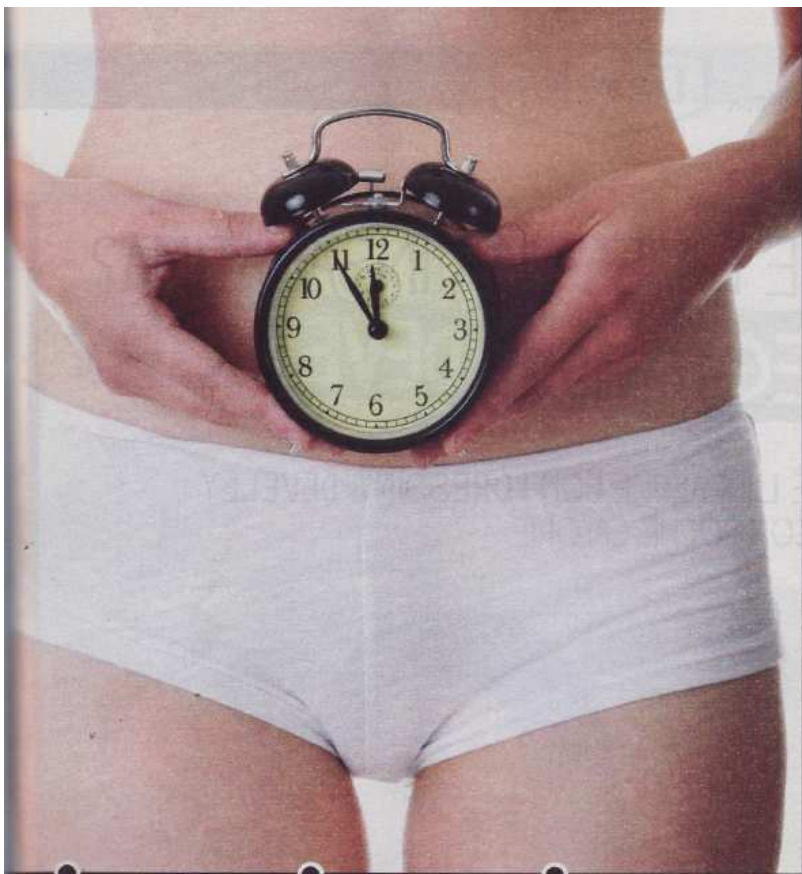
4 MILIONI DI ITALIANI soffrono di stitichezza (il rapporto donne/uomini è 3 a 1), il 10 per cento in forma severa
3,7 MILIONI sono le persone alle prese con la malattia emorroidaria
60 PER CENTO delle donne in gravidanza deve fronteggiare il problema delle emorroidi, e nella metà dei casi il problema persiste dopo la nascita del bambino
65 PER CENTO delle donne in dolce attesa è afflitto dalla stipsi

tare tanti, troppi monumenti o musei, tenere a bada i capricci dei bambini, accordarsi col resto della compagnia su come trascorrere le serate e via discorrendo), può influire sull'ipertono del colon il disagio dovuto all'impossibilità di godere della dovuta... *privacy*. Così, per esempio, molte donne hanno bisogno di andare in bagno in perfetta solitudine. E allora, la promiscuità delle toilette comuni del campeggio, per esempio, ma anche il minore isolamento nella camera d'albergo condivisa con i propri cari, può creare un "blocco" psicologico che si ripercuote sulla funzionalità intestinale.

PROBLEMI A TAVOLA

«Più in generale, un ruolo chiave lo gioca la disidratazione», continua Antonio Longo. «Con il caldo e il sudore si perdono molti liquidi, ancora di più se si fa sport o un'attività fisica. Se non si reintegrano in maniera adeguata bevendo più acqua del solito, la massa fecale diventa più solida, e diminuisce di volume, ristagnando nell'intestino». E poi c'è il cambio di alimentazione: di nuovo, c'è chi migliora perché rispetto all'inverno mangia più frutta e verdura, cibi amici del benessere, dell'idratazione e della regolarità. «Ma c'è chi peggiora, soprattutto se sotto l'ombrellone ci si abbuffa di pizette, panini, gelati pensando di tenersi "leggeri" per poter stare continuamente a mollo in mare o se ci si trova alle prese con preparazioni insolite, piccanti o con spezie "sconosciute" per il nostro organismo». A volte, però, non serve neanche abbuffarsi di insalatone, perché persino queste sembrano inutili per sbloccare la situazione.

E allora: come comportarsi per recuperare una dolce regolarità? Fondamentale il giusto apporto di liquidi e di sali minerali. «Quindi: bere molta acqua durante il gior-



LO SPECIALISTA

Si chiama **colonproctologo** lo specialista che si occupa delle patologie del colon, del retto e dell'ano.

IL RUOLO DEI FARMACI

L'azione di alcuni **farmaci** (come calcio-antagonisti, antidepressivi e Fans) può causare stitichezza.

UN UTILE MANUALE

Da consultare: «La gestione della stitichezza», sul sito www.ipasvi.it (Federazione Nazionale Collegi Infermieri).

no, naturale o gasata a seconda dei gusti. **Poi è corretto incrementare la quantità di fibre: prediligendo pasta e riso integrali e mangiando più frutta e più verdura.**

PAROLA D'ORDINE: IDRATARE

«Ma, oltre a bere molto anche durante i pasti per permettere alle fibre vegetali (soprattutto crude, come nel caso delle insalate) di gonfiarsi e stimolare adeguatamente l'intestino, bisogna anche saper scegliere i vegetali più "giusti" per la motilità intestinale: prugne e kiwi sono più ricchi di acqua rispetto a mele e banane, e, quando è possi-

bile, è bene mangiarne anche la buccia che è ricca di vitamine e minerali». Anche la verdura va scelta prediligendo quella con la maggiore capacità di trattenere acqua: al primo posto ci sono le zucchine (che una volta arrivate nell'intestino, si trasformano in una specie di "gel" che migliora il transito complessivo), i peperoni e le carote lesse. «**Ottimi anche passati, vellutate, zuppe, minestrone e gazpacho**», aggiunge Longo. È cruciale, infine, vincere la pigrizia con del sano moto, anche solo sotto forma di piccole passeggiate a passo svelto. Perché la sedentarietà induce l'intestino a... sedersi. ●

700 MEDICI A DISPOSIZIONE DEI LETTORI

● Una squadra di esperti in alimentazione e gastroenterologia è contattabile per una consulenza gratuita nel canale *Salute* (curato dal mensile *wellness OK*) sul sito www.oggi.it

CONSULTATE
I NOSTRI
SPECIALISTI
SUL SITO
OGGI.IT

INTERVIENE IL CHIRURGO SE LA STIPSI È CRONICA



Antonio Longo
Ospedale
Herz-Jesu
di Vienna

1 Può capitare che la stipsi sia dovuta a un "blocco" meccanico: in pratica, il tratto terminale dell'intestino retto si ostruisce. La causa più frequente è lo scivolamento del retto verso il basso (ovvero, il prolasso rettale interno), che, dilatandosi, può formare nelle donne una sacca difficile da svuotare: il rettocele. I sintomi dell'ostruita defecazione sono: l'assenza dello stimolo, oppure, paradossalmente, la necessità di evacuare frequentemente (segno che il retto non riesce a svuotarsi in un'unica "seduta"). «Se di prolasso rettale hanno sofferto genitori e nonni», dice il dottor Antonio Longo, «è più probabile esserne colpiti». Altre cause: le diete povere di fibre e acqua, e poi lo stress, causa di un mancato rilassamento degli sfinteri.

2 Il test più importante per valutare questa condizione è la cindefecografia, un esame radiologico semplice, eventualmente completato da una colonscopia. Se modificando l'alimentazione non si ottengono risultati, la soluzione può essere una correzione chirurgica, con l'intervento miniminvasivo **STARR** (da: *Stapled Trans Anal Rectal Resection*). Indolore, diffuso in tutto il mondo, si esegue (con degli strumenti brevettati dallo stesso Longo) in anestesia epidurale. Dura circa 30 minuti, basta una notte di ricovero e dopo quattro giorni si può tornare alle normali attività.