



Consigli di alimentazione Emorroidi

Il disturbo emorroidario è causato dalla dilatazione delle vene del retto e dell'ano; questi vasi sanguigni possono infiammarsi dando origine alla patologia. Le emorroidi possono essere esterne (gavoccioli che si sviluppano fuori dall'ano) o interne. Vengono inoltre suddivise in gradi dal I al IV, a seconda della loro gravità. La causa non è certa, ma sicuramente giocano un ruolo importante alcuni fattori come la predisposizione genetica, la stipsi, oppure la diarrea cronica, la gravidanza, gli sforzi eccessivi e l'età avanzata. Il proctologo è lo specialista al quale rivolgersi. I disturbi più gravi richiedono spesso l'intervento chirurgico. Per i sintomi più lievi esistono farmaci per uso locale, creme o supposte, di libera vendita in farmacia. Di solito contengono cortisonici, per togliere l'infiammazione e il prurito, e/o anestetici locali contro il dolore. Alcune formulazioni contengono lievito di birra, ippocastano, ricco di escina che aumenta la resistenza dei capillari sanguigni riducendone la permeabilità, rusco ad azione vasocostrittrice, venotonica e antinfiammatoria.

Consigli generali

- arricchire la dieta di fibre, aumentando il consumo giornaliero di frutta e verdura e preferendo pane/pasta integrale;
- evitare gli alimenti piccanti, le spezie, gli intingoli, il cioccolato, il caffè, l'alcool;
- aumentare il consumo di liquidi, almeno due litri al giorno: se risulta difficoltoso bere tanta acqua, vanno bene anche tisane, succhi, spremute. Questo contrasta la stitichezza rendendo le feci più morbide;
- curare scrupolosamente l'igiene ano-rettale, per prevenire irritazioni; in farmacia si trovano prodotti a base di estratti vegetali in grado di garantire una deterzione delicata, da utilizzare dopo ogni evacuazione;
- fare più moto;
- non fumare;
- evitare i bagni troppo caldi.



Alimenti permessi

- verdura: cavoli, broccoli, patate, bietole, carote, legumi, agretti (barba di frate), finocchi; brodi e minestre vegetali;
- frutta fresca matura;
- miele, marmellate;
- acqua non gasata, bibite analcoliche;
- latte, yogurt;
- pane integrale, cereali integrali;
- riso, pasta (bene anche integrale);
- carne bianca, magra;
- pesce magro: spigola, trota, branzino, merluzzo, sogliola, luccio, orata;
- uova, non fritte;
- formaggi freschi: mozzarella, ricotta, crescenza;
- olio extravergine di oliva, burro fresco.

Alimenti da consumare con moderazione

- prosciutto sgrassato;
- frutta secca;
- pomodoro (anche come condimento per la pasta);
- agrumi, banane, castagne;
- maionese.

Alimenti da evitare

- peperoni, cipolle, melanzane, aglio
- dolci ricchi di creme e cioccolato;
- vino, birra, liquori, caffè, the, bibite gasate;
- carni grasse, selvaggina;
- crostacei;
- cibi affumicati, in scatola, sottaceti;
- insaccati in genere;
- formaggi grassi, fermentati, stagionati o piccanti;
- spezie, sughi e intingoli, aceto, condimenti piccanti;
- frittiture.

