

EMORROIDI AL FEMMINILE

LA PREVENZIONE SI FA ANCHE A TAVOLA

Molti cibi possono essere di aiuto, sia per risolvere la stipsi, principale causa delle emorroidi, sia per ridurre prurito e bruciore, e compensare eventuali carenze di ferro dovute al sanguinamento.

L'alimentazione ha un ruolo molto importante in caso di emorroidi.

L'obiettivo è quello di evitare cibi che possono innescare meccanismi infiammatori, come ad esempio cibi piccanti e cioccolato e, in generale, adottare **un regime alimentare che favorisca la regolarità del transito intestinale**, in modo da ridurre gli episodi di stipsi, principale causa scatenante delle emorroidi¹.

Per chi soffre di stipsi, il primo consiglio è bere circa 2 litri di acqua al giorno e mangiare cibi ricchi di fibre, come frutta matura e verdura cruda o cotta di stagione¹.

In generale sono indicate anche le fibre da cereali integrali, ma senza esagerare. Crusca e avena, essendo non digeribili, restano intatte nelle feci e possono renderle "granulose". Inoltre un consumo eccessivo di fibre integrali può causare, in alcune persone che sono predisposte a questo tipo di disturbo, un'infiammazione dell'intestino². Quindi è sempre meglio chiedere consiglio al proprio medico.

Per ridurre la compattezza delle feci, può essere utile mescolare un cucchiaino di olio extravergine di oliva con purea di frutta o yogurt a colazione o a pranzo³, un aiuto semplice e naturale che consente di non ricorrere a prodotti di tipo lassativo, da utilizzare sempre sotto controllo del medico.

Una dieta mirata può anche aiutare a prevenire il riacutizzarsi dei sintomi. In questo caso sono da evitare sostanze alimentari "irritanti" quali ad esempio: alcool, cacao, cibi piccanti e crostacei¹.

Anche quando si rende necessario un trattamento farmacologico, sempre sotto consiglio medico, alcuni cibi possono contribuire a mantenere sotto controllo il prurito e il bruciore. Ad esempio, alimenti come aglio e curcuma, che hanno proprietà antiossidanti, possono aiutare a ridurre l'infiammazione⁴ e quindi l'intensità dei sintomi.

In caso di sanguinamento, può essere utile compensare la perdita di ferro, mangiando cibi ricchi di questo nutriente, come spinaci, broccoli, lenticchie, fagioli, noci e semi⁵, per ridurre il rischio di anemia.



CIBI SCONSIGLIATI¹

Alcolici (*soprattutto vino rosso e birra*) -
Cacao e cioccolato - Caffè -
Cibi troppo salati - Cibi grassi o fritti -
Crostacei - Pepe - Peperoncino -
Spezie - Superalcolici

CIBI CONSIGLIATI⁶

Legumi (*fagioli, fave, ceci, lenticchie, piselli*) -
Cereali da colazione (*avena, crusca*) -
Carciofi - Carote - Cavoli - Melanzane -
Barbabietola - Finocchi -
Frutta fresca matura -
Frutta secca e in guscio -
Frutta essiccata



Bibliografia

1. SIUC - <http://www.siuc.org/patologie-colon-retto/Emorroidi-36.asp> - 2. de Punder K et al., Nutrients. 2013 Mar 12;5(3):771-787
3. Harvard Medical School <http://www.health.harvard.edu/blog/6-self-help-tips-for-hemorrhoid-flare-ups-201307196496>
4. El-Barbary M., Fish Physiol Biochem. 2016 Apr;42(2):617-629 - 5. Australian Health Direct <https://www.healthdirect.gov.au/foods-high-in-iron> - 6. INRAN - Linee guida per una sana alimentazione italiana. 2007

ALFA WASSERMANN

ALFASIGMAGROUP