

Emorroidi

Le emorroidi sono piccole varici che si creano a carico delle vene situate nella parete interna del retto. In base alla dilatazione, tali varici si renderanno più o meno evidenti, fino a comparire all'esterno sotto forma di nocciolini dolenti.

Accanto alla terapia delle emorroidi è importante la prevenzione.

Le raccomandazioni in generale sono le seguenti:

- Mantenere il più possibile morbide le feci attraverso una dieta corretta;
- fare belle passeggiate, per favorire la motilità intestinale;
- bere molto, sia durante che al di fuori dei pasti;
- non indugiare a lungo in bagno, evitando di insistere nell'evacuazione;
- dopo ogni evacuazione fare bagni d'acqua tiepida, eventualmente con disinfettanti atossici quali euclorina;

Cibi da eliminare o ridurre, distinti per categorie:

latticini: latte e formaggi stagionati e fermentati;

pane e pasta: limitare i prodotti non integrali a favore di quest'ultimi, evitare il riso;

carne: carni salate, conservate;

pesce: pesce conservato;

salumi e insaccati: tutti escluso crudo e cotto magri e bresaola;

uova: ammesse solo alla coque;

verdure: carciofi, catalogna, legumi;

frutta: albicocche, agrumi, ananas, banane, mele, pesche e frutta secca;

condimenti: condimenti di origine animale;

bevande: tè, alcolici in genere, caffè;

dolci: dolci di pasticceria o al cioccolato.

Cibi permessi, distinti per categorie:

latticini: yogurt, latte, formaggi freschi non fermentati;

pane e pasta: preferire i prodotti integrali a quelli tradizionali;

carne: magra;

pesce: fresco;

salumi e insaccati: prosciutto crudo e cotto magri e bresaola;

uova: nessuna limitazione;

verdure: crude, cotte o passate o minestrone;

frutta: cachi, datteri, fichi, frutti di bosco, kiwi, pere, prugne, tutta la frutta cotta;

condimenti: olio d'oliva o extravergine;

bevande: bibite non gassate;

dolci: non elaborati o al cioccolato.