

EMORROIDI: curarle e prevenirle

Ne soffrono soprattutto le donne e sono ancora più frequenti in menopausa. Per evitare che si facciano sentire si deve riattivare l'intestino e fare affidamento su dieta e rimedi naturali specifici

CON LA CONSULENZA DELLA DOTTRESSA **ERNICA MARI**, MEDICO CHIRURGO SPECIALIZZATO IN GASTROENTEROLOGIA ED ENDOSCOPIA DIGESTIVA E MEDICINA INTERNA

Nella maggior parte dei casi è una patologia non grave, ma di certo molto fastidiosa ed estremamente comune: parliamo delle emorroidi. Più del 50% della popolazione adulta occidentale ne ha sofferto o ne soffre, è però un dato di fatto che le donne over 50 ne siano particolarmente soggette, complici i cambiamenti ormonali che vivono in menopausa, ma anche una predisposizione genetica, cui si aggiungono dieta e abitudini scorrette. Ed è su quest'ultimo aspetto che si può agire per evitare il loro ripresentarsi. Importante però è capire che questa malattia, spesso sottovalutata, può essere la spia di un organismo che, specie a livello intestinale, non sta funzionando bene. È proprio dal nostro

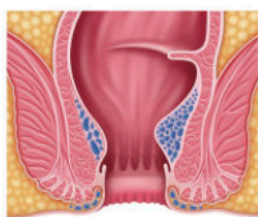


“secondo cervello”, oggi oggetto di continui studi, che parte tutto. Le emorroidi sono cuscinetti morbidi estremamente vascolarizzati, prevalentemente a sangue venoso, che sono presenti nella parte terminale del retto. La loro funzione è quella di favorire l'evacuazione delle feci e di assicurare la continenza fecale. In condizioni di normalità la loro presenza non è neppure avvertita. Solo quando danno dei sintomi si può parlare di malattia emorroidaria. Nella maggior parte dei casi si ha a che fare con una sensazione di dolore, di bruciore, che è maggiore durante la defecazione e quando si sta seduti, ma può essere costante. Piuttosto frequente è anche il sanguinamento, un vero campanello d'allarme. Le emorroidi possono essere

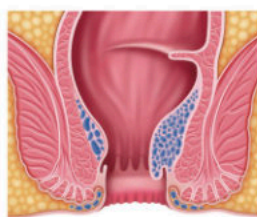
interne o esterne: interne quando aumentano di volume restando all'interno dell'ano (in questo caso provocano dolore e possibile sanguinamento solo durante il passaggio delle feci); sono invece esterne quando si formano al margine dell'ano e provocano maggior fastidio. La formazione di piccoli grumi di sangue può rendere il dolore ancora più acuto. ➔

I GRADI DEL LORO SVILUPPO

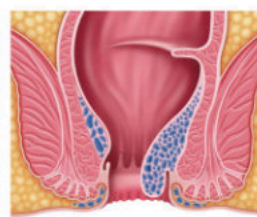
PRIMO GRADO



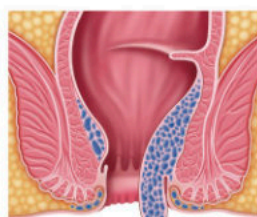
SECONDO GRADO



TERZO GRADO



QUARTO GRADO



Nelle emorroidi di **1° grado** è presente infiammazione e lieve congestione interna; possono esserci dolore e sanguinamento. Nel **2° grado** vi è un aumento della congestione emorroidaria; il prollasso si manifesta sotto sforzo, in genere durante la defecazione e poi rientra. Nel **3° grado**, oltre a infiammazione e congestione, vi è un prollasso che non rientra autonomamente. Nel **4° grado** vi sono infiammazione e congestione importanti e il prollasso è irriducibile. È a questo grado che viene valutato l'intervento chirurgico.

Stitichezza e sedenterietà sul banco degli imputati

Problemi nell'evacuazione e stitichezza sono spesso responsabili dello sviluppo della patologia emorroidaria: gli sforzi per evacuare o feci dure possono favorire la formazione di accumulo di sangue nei vasi sanguigni che circondano la zona terminale dell'intestino che rompendosi (quando sono troppo dilatati) portano a sanguinamento. Diventa dunque determinante andare a trattare la stitichezza. Regolare l'intestino significa regolare la funzionalità dell'alvo e non solo. Per prima cosa curando l'introito idrico quotidiano, ossia l'assunzione adeguata di acqua (due litri al giorno) così da mantenere anche le feci morbide e assumendo il giusto quantitativo di fibre attraverso gli alimenti (principalmente verdura - cruda o cotta - frutta, legumi e cereali integrali). Non da ultimo è fondamentale praticare quotidianamente movimento proprio per favorire la funzionalità intestinale. In particolare camminare giornalmente diventa un provvedimento importantissimo. Un aiuto in più può venire, in questo senso, dalle fibre di psillio: se ne può assumere un cucchiaino in un bicchiere d'acqua, ricordandosi di bere molto durante la giornata.

I probiotici per ridurre le recidive

Un transito intestinale non ben funzionante può essere all'origine di un problema emorroidario. «La causa di questa patologia - spiega la dottoressa Ernica Mari, medico chirurgo specializzato in Gastroenterologia ed Endoscopia digestiva e Medicina interna - può essere di varia natura. Familiarità o predisposizione, sedentarietà, stress, alimentazione inadeguata, sovrappeso, fumo, alcol ed alterazioni a livello vascolare sono tutti fattori in grado di determinare alterazioni della parete venosa del retto. Ma certamente la funzionalità dell'intestino ha un ruolo chiave. In particolare può essere coinvolta un'alterazione della digestione, non di quella alta gastrica, ma di quella più bassa, dove spesso può essere presente anche un disturbo di funzionalità epatica. Ecco perché per prima cosa serve intervenire sull'alimentazione. Evitando tutti i cibi speziati, salati, fritti e in generale troppo grassi, ossia alimenti che vanno ad appesantire la digestione anche a livello epatico». Poi è necessario prendersi cura dell'intestino, soprattutto nella delicata fase della menopausa. Come? «Mantenendo una buona regolarità cioè un'evacuazione giornaliera e, per le donne al termine dell'età fertile, è consigliata una "pulizia" preventiva, che può essere fatta usando ogni 30-60 giorni probiotici come il *Saccharomyces boulardi* - spiega la dottoressa -. Questo probiotico può aiutare ad evitare l'eventuale formazione di emorroidi. Oggi disponiamo infatti di probiotici programmati per una determinata azione. Uno non vale l'altro. Bisogna sceglierli in modo specifico e su questo è consigliabile avere prescrizioni personalizzate, che tengano conto anche dell'area da trattare».



Calendula

Calendula e amamelide, i fiori che danno sollievo

In una fase iniziale di questa patologia è possibile intervenire con rimedi che vengono proprio dalla natura. Oltre a curare l'alimentazione, è possibile fare uso di creme a livello locale così da attenuare il fastidio, il prurito e il bruciore. In commercio esistono numerosi preparati specifici per questo tipo di problema. Creme a base di **calendula** e **aloe** hanno un buon effetto lenitivo e calmante.

È meglio non esagerare con i lavaggi ed evitare l'acqua eccessivamente calda, così come l'uso di carta igienica ruvida oppure profumata. È possibile invece, soprattutto in fase acuta, utilizzare specifici fazzolettini intrisi di sostanze lenitive, che sono molto delicati nella loro azione detergente. Di grande giovamen-

to è fare degli impacchi locali con un batuffolo di cotone e un infuso di **amamelide**, pianta dalle proprietà astringenti, vasocostrittrici e analgesiche. I rimedi naturali per la cura delle emor-

roidi sono numerosi: si può contare su tisane antinfiammatorie come quelle a base di **malva**, che agisce anche sulla funzionalità intestinale, ma anche su pomate a base di **rusco**, una pianta che ha effetti sul tono venoso, contrastando lo sfiancamento delle pareti dei vasi sanguigni o a base di polifenoli, sostanze fitoterapiche estratte da **Pinus pinaster** e **Vitis vinifera** con l'aggiunta di silicio organico che ha azione antiossidante. Indicate anche le creme e i gel a base di **ippocastano**, pianta antinfiammatoria ed analgesica. ○

Amamelide



Malva



L'integratore utile è a base di bioflavonoidi

Per chi ha problemi di emorroidi esistono molti integratori nei quali sono spesso presenti bioflavonoidi, sostanze antiossidanti. Spesso li si trova indicati come Opc, ovvero oligomeri proantocianidolici, proantocianidine, procianidine o ancora proantocianidine oligomeriche, che appartengono alla più ampia classe dei bioflavonoidi. Oltre a ridurre l'infiammazione e a prevenirla, queste molecole favoriscono la formazione di collagene, che dà compattezza e maggior resistenza alle pareti venose. Spesso per le emorroidi si ricorre agli stessi integratori indicati per problemi ai capillari, che possono contenere estratti di piante come il **ginkgo** oppure la **centella asiatica**.

Attenzione ai protettori dello stomaco

Oggi si tende ad abusare dei cosiddetti farmaci gastroprotettori, formulati per proteggere la mucosa dello stomaco da eventuali danni e per trattare il bruciore. Tuttavia farne un uso eccessivo e improprio può portare a conseguenze inaspettate che spesso si sottovalutano. «Questi protettori gastrici - spiega la dottoressa Mari - possono infatti ostacolare un buon funzionamento del meccanismo digestivo. Andando infatti a diminuire la secrezione acida a livello gastrico rischiano, alla lunga, di alterare il nostro microbiota, ossia l'insieme della popolazione di batteri, virus e funghi che abbiamo all'interno del nostro intestino. L'uso indiscriminato dei cosiddetti protettori gastrici e di tutta quella classe di farmaci appartenenti ai cosiddetti PPI, gli inibitori di pompa protonica, sono utilissimi nelle fasi acute di un problema gastrico ed esofageo ma non dovrebbero essere a lungo».