

SCHEDE: ALIMENTAZIONE e PATOLOGIE

DIETA PER EMORROIDI - SINDROME EMORROIDARIA

Cosa sono le emorroidi

Le emorroidi sono un ricco plesso fibrovascolare (cioè un insieme di vasi sanguigni e tessuto fibroso) che si trova al di sotto della mucosa del canale anale e che gioca un ruolo fondamentale nel complicato meccanismo della continenza fecale (insieme a sfinteri, nervi, mucosa e cute). Tale plesso agisce come un "cuscinetto" che assorbe le variazioni della pressione addominale, le quali si verificano normalmente nell'individuo (per esempio in seguito ad un colpo di tosse, ad uno starnuto, ad uno sforzo, etc.), ed evita l'apertura dello sfintere anale, quindi la perdita di gas o liquidi intestinali quando non voluto. Le emorroidi sono un problema medico molto comune, costituiscono infatti la più frequente patologia anorettale della **gravidanza** e del puerperio (periodo di tempo che intercorre tra l'espletamento del parto e il ritorno alla normalità degli organi genitali femminili) e spesso hanno un decorso con risoluzione spontanea: per questo motivo a volte, unitamente all'imbarazzo per la collocazione intima, vengono "autogestite". Non sono ancora state ben definite le cause che influiscono sullo sviluppo della patologia emorroidaria, tuttavia esistono numerosi fattori coinvolti nella sua insorgenza:

- **invecchiamento**;
- alimentazione scorretta;
- fattori ereditari;
- cattivo stile di vita, in particolare la sedentarietà;
- stitichezza (clicca **qui** per scaricare gratis la dieta e il menu per la stipsi).

Lo scopo della dieta sarà, nello specifico, quello di mantenere una regolare attività intestinale che eviti l'infiammazione delle emorroidi.

Sintomi delle emorroidi

La malattia si manifesta nel momento in cui le emorroidi si gonfiano e diventano dolorose poiché **infiammate**. In questo caso le emorroidi possono rimanere all'interno dell'ano oppure fuoriuscirne, aspetto che le rende facilmente riconoscibili e che, associato ad altri segni, ne permette la classificazione in 4 stadi. Viene definita **sindrome emorroidaria** perché, oltre all'ingrossamento delle emorroidi sopracitato, possono associarsi alcuni sintomi (non sempre tutti presenti) quali:

- **sanguinamento**;
- **edema perianale**;
- **dolore perianale**;
- **prurito**;
- **bruciore**;
- **ipertono anale**, cioè la difficoltà dei muscoli anali a rilassarsi;
- **tenesmo**, cioè la sensazione di bisogno impellente di defecare accompagnato a spasmo doloroso dell'ano.

*Quando è presente sanguinamento, non bisogna mai sottovalutare il sintomo perché può dipendere da emorroidi infiammate ma anche da altre patologie come ragadi, diverticoli (clicca **qui** per scaricare gratis la dieta e il menu appositi), fino ad essere la spia di malattie più importanti come il tumore del colon-retto.

Diagnosi delle emorroidi

La diagnosi deve essere posta dal medico specialista proctologo e viene eseguita attraverso una visita proctologica che può indirizzarci verso il trattamento più adatto: dal cambiamento delle abitudini alimentari all'utilizzo di creme topiche, da interventi ambulatoriali fino al trattamento chirurgico, a seconda della gravità dei casi.

Raccomandazioni dietetiche generali

- Assumere un'adeguata quantità di **fibra**, in quanto facilita il transito intestinale;
- Idratarsi a sufficienza;
- I grassi non devono essere superiori al 30% dell'apporto calorico giornaliero;
- Eliminare i cibi piccanti e speziati;
- Evitare frittture e intingoli.

*I tre capitoli che seguono indicano gli alimenti da evitare, da limitare e quelli generalmente consigliabili in presenza della malattia, ma non la **frequenza** o la **quantità** necessaria per un'**equilibrata alimentazione**, che può e deve essere prescritta solo dal medico specialista.*

- Margarine, dolci confezionati, **oli raffinati**, junk food e alimenti che contengono **grassi idrogenati** in genere;
- Lardo, panna, maionese, burro, strutto, carne con grasso visibile e formaggi freschi o stagionati ricchi in **grassi saturi**;
- **Spezie** come **peperoncino**, pepe, aglio, curry, semi di senape, paprika, etc.;
- Alcolici e **superalcolici**
- Insaccati e cacciagione;
- **Caffè** e altre bevande ad elevato contenuto di caffeina.

Alimenti consentiti con moderazione

- Patate, carote, limoni, riso, banane e tutti quegli alimenti definiti "astringenti" poiché possiedono componenti non digeribili che provocano una distensione delle pareti del colon e facilitano la comparsa di stipsi.
- Formaggi semigrassi, sia freschi che stagionati, preferendo quelli come il Grana Padano DOP, poiché parzialmente decremato durante la lavorazione. Questo formaggio contiene infatti il 28% di grassi monoinsaturi (come quelli dell'olio d'oliva) e 4% di grassi polinsaturi (come quelli del pesce o delle noci).

Alimenti consentiti e consigliati

- **Acqua**, almeno 1,5-2 litri di liquidi al giorno (preferibilmente acqua oligominerale naturale, ma anche consumando brodo o tisane);
- **Vedura** cruda o cotta, almeno una porzione ad ogni pasto. Tra le verdure cotte, preferire quelle a **foglia verde** (broccoli, cavolfiori, spinaci, etc.) ma anche zucchine, melanzane e carciofi, da consumare lessati o al vapore. Consumabili in alternativa come minestrone di verdure, anche passato. In alcuni casi, per integrare l'apporto di fibra, è possibile utilizzare supplementi di fibra in polvere presenti in commercio;
- Frutta. Preferire kiwi (soprattutto al mattino a digiuno) pere e prugne per regolarizzare l'intestino, ma anche mirtilli e frutti rossi per l'elevato contenuto di **antocianine** che aiutano a rafforzare le vene. La frutta andrebbe consumata **con la buccia** (se commestibile e ben lavata). Utile anche la frutta cotta;
- Cereali (pane, pasta, riso, etc.), alternando quelli raffinati con gli analoghi **integrali**. In particolare la crusca di frumento, crusca di riso e riso integrale aiutano ad aumentare l'apporto di fibre;
- **Legumi**, anche passati o centrifugati;
- **Pesce**, da consumare almeno un paio di volte alla settimana, cotto al vapore o al forno;
- **Olio di oliva** per condire le pietanze preferibilmente a crudo, aggiunto con moderazione e dosato con il cucchiaino;
- **Yogurt** addizionato con probiotici. I **fermenti lattici** (probiotici) sembrano svolgere un ruolo molto importante nel favorire la funzionalità intestinale e possono essere assunti anche tramite preparazioni presenti in commercio.

Consigli comportamentali

- Praticare regolare **attività fisica**. Aiuta a tonificare i muscoli addominali e quelli del pavimento pelvico, aiuta inoltre a combattere la stitichezza. Alcuni sport come il ciclismo, il motociclismo, l'equitazione e il sollevamento pesi possono essere controindicati nei pazienti con patologia emorroidaria;
- Mantenere un peso adeguato alla propria altezza utilizzando come riferimento **l'indice di massa corporea** (peso diviso altezza al quadrato), che tra 18.5 e 24.9 è indicativo di normopeso. L'obesità è un fattore favorente la comparsa di emorroidi poiché il tessuto adiposo in eccesso può aumentare la pressione sui vasi sanguigni, in particolare sul plesso emorroidale. Se devi perdere chili in eccesso, scarica **questa dieta** completamente gratuita che ti fornirà menu personalizzati in base al tuo fabbisogno calorico.
- Evitare gli eccessi alimentari che favoriscono l'incremento ponderale, la **cattiva digestione** e l'infiammazione;
- Evitare gli sforzi;
- Evita gli stress che possono sfociare in eccessi alimentari con ripercussioni sul peso e sulla funzionalità intestinale.

Avvertenze

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dati dal proprio medico curante.

Autore:

Dr.ssa Laura Iorio, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione

Supervisione scientifica:

Dr.ssa Michela Barichella, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione e Responsabile UOS Dietetica Nutrizione Clinica ASST-G PINI-CTO MILANO