

Alimentazione per emorroidi

{pb-share}



{pb-buttons}

INDICE

Che cos'è la sindrome emorroidaria?

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 meccanismo della continenza fecale (insieme a sfinteri, nervi, mucosa e cute). Quando le emorroidi **si infiammano**, diventando gonfie e dolorose, si manifesta la cosiddetta **sindrome o malattia emorroidaria**. Si tratta di un problema piuttosto comune, soprattutto tra le donne, infatti le emorroidi costituiscono la più frequente patologia anorettale della **gravidanza** e del **puerperio**, ossia il periodo di tempo che intercorre tra l'espletamento del parto e il ritorno alla normalità degli organi genitali femminili. Le cause di questa patologia non sono ancora state ben definite, certo è che esistono numerosi fattori coinvolti nel suo sviluppo: **invecchiamento**, cattiva alimentazione, genetica, sedentarietà e problematiche intestinali come la **stitichezza**.

Sintomi e diagnosi della sindrome emorroidaria

Quando si infiammano le emorroidi possono rimanere all'interno dell'ano oppure fuoriuscime, creando dei rigonfiamenti che le rendono facilmente riconoscibili. Oltre all'**ingrossamento**, altri sintomi della malattia emorroidaria (non sempre tutti presenti) possono essere:

- **prurito**;
- **bruciore**;
- **tensione dei muscoli anali** (ipertono);
- sensazione di **bisogno impellente di defecare**, accompagnato a **spasmo doloroso** dell'ano (tenesmo);
- **dolore perineale**, a volte accompagnato da **edema**;
- **sanguinamento**. In questo caso è bene non sottovalutare il sintomo perché potrebbe dipendere anche da altre patologie come **ragadi anali**, **diverticoli** o essere anche la spia di un **tumore al colon-retto**.

Fortunatamente il decorso della sindrome emorroidaria ha spesso una risoluzione spontanea, ma può anche diventare cronica. La diagnosi deve essere posta dal medico **specialista proctologo**, soprattutto se presente sanguinamento.

Alimentazione per emorroidi: linee guida generali

L'obiettivo principale dell'**alimentazione** in caso di malattia emorroidaria è quello di mantenere una regolare attività intestinale.

Pertanto occorrerà:

- idratarsi a sufficienza;
- consumare un'adeguata quantità di **fibra**, che facilitano il transito intestinale.

Per **ridurre l'infiammazione locale** bisognerà invece:

- non superare il 30% dell'apporto calorico giornaliero derivato dai **grassi**;
- ridurre il consumo di **zuccheri semplici**, che possono determinare **diarrea** e **aumento di peso**;
- evitare cibi e condimenti piccanti o speziati.

Emorroidi: quali cibi devo evitare?

- Alimenti che potrebbero contenere **grassi idrogenati** come margarine, dolci confezionati e oli raffinati;
- Condimenti ricchi di grassi saturi come burro, lardo, strutto, panna, etc.
- Salse elaborate come maionese, ketchup, bbq, senape, etc.
- Spezie come **peperoncino**, pepe, aglio, curry, semi di senape e paprika. In particolare, la **capsaicina** presente nel peperoncino ha un'azione irritante sulle mucose poiché ne stimola la sensibilità dolorifica. Nel caso in cui la mucosa anale sia già interessata dalla patologia emorroidaria, l'infiammazione potrebbe aggravarsi e la sensazione di forte bruciore si intensifica;
- **Alcolici** e superalcolici, inclusi vino e birra;
- Insaccati come salsiccia, mortadella, salame, cotechino, zampone, etc. e selvaggina;
- Caffè e altre bevande ad elevato contenuto di caffeina (es: energy drink), in quanto possono causare diarrea e aggravare così l'irritazione anale;
- Alimenti che contengono molto **sale** (es. insaccati, alimenti in scatola), poiché il sodio trattiene i liquidi e peggiora la stipsi. Inoltre, mangiare cibi molto salati può causare problemi al sistema cardiovascolare come l'innalzamento della **pressione arteriosa** che, a sua volta, può provocare infiammazione e dilatazione dei vasi emorroidari, predisponendo quindi alla comparsa della sindrome.

Emorroidi: quali cibi devo limitare?

- Patate
- Carote
- Limoni
- Riso
- Banane

Questi alimenti sono definiti **astringenti** perché possiedono componenti non digeribili che provocano una distensione delle pareti del colon e possono quindi predisporre alla stipsi.

Emorroidi: cosa posso mangiare?

- Verdura cruda o cotta, preferibilmente **di stagione** (almeno una porzione a pasto). Tra le verdure cotte preferire quelle a **foglia verde** (es. broccoli, cavolfiori, verza, spinaci, bietola, etc.) ma anche zucchine, melanzane e **carciofi**, da mangiare lessati o al vapore. Le verdure si possono consumare anche sotto forma di vellutate, minestrone o passati insaporiti con 1-2 cucchiaini di **Grana Padano DOP** grattugiato al posto del sale. Questo formaggio è un concentrato di latte ma, poiché viene parzialmente decremato durante la lavorazione, contiene meno grassi del latte intero con cui è prodotto. Il Grana Padano DOP è **naturalmente privo di lattosio**, quindi può offrire i preziosi nutrienti del latte a tutti, e il suo consumo incrementa l'apporto proteico giornaliero (**proteine** ad alto valore biologico con i 9 aminoacidi essenziali). In alcuni casi, per integrare l'apporto di fibra, è possibile utilizzare supplementi (da concordare con il proprio medico);

- Frutta, da consumare sia cruda che cotta. 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. È consigliabile mangiare la frutta con la **buccia** (se commestibile e ben lavata);
- Cereali (pane, pasta, riso, orzo, farro, cous cous, etc.), alternando quelli raffinati con gli analoghi **integrali**. In particolare la crusca di frumento, quella di riso e il riso integrale aiutano ad aumentare l'apporto di fibre giornaliero;
- **Legumi**, da consumare passati o centrifugati;
- **Pesce**, da consumare almeno due-tre volte a settimana preferibilmente cucinato a vapore o al forno;
- Yogurt o latte fermentato. I **fermenti lattici** possono essere assunti anche tramite preparazioni presenti in commercio;
- **Olio d'oliva** a crudo per condire le pietanze, aggiunto con moderazione e dosato con il cucchiaino per controllare le quantità;
- **Acqua**, berne almeno 1,5-2 litri al giorno preferibilmente oligominerale naturale. Il corretto apporto di liquidi giornaliero può essere raggiunto anche bevendo brodo o tisane non zuccherate.

Sindrome emorroidaria: **consigli pratici**

- **Sovrappeso e obesità** sono due condizioni che favoriscono la comparsa delle emorroidi, in quanto il tessuto adiposo (grasso) in eccesso può aumentare la pressione sui vasi sanguigni, in particolare sul plesso emorroidale. Per questo motivo è essenziale raggiungere o mantenere un peso adeguato alla propria altezza. Se hai bisogno di dimagrire puoi scaricare **questo programma** di controllo del peso, che dispensa gratis gustosi menu personalizzati in base al tuo fabbisogno energetico giornaliero. Con **questo strumento** puoi invece misurare la tua percentuale di massa grassa e ricevere gratuitamente consigli mirati;
- Evitare gli eccessi alimentari, perché predispongono non solo all'aumento di peso ma anche alla **cattiva digestione** e all'infiammazione;
- Praticare regolare **attività fisica** (minimo 150 minuti a settimana, ottimali 300 minuti), che aiuta a tonificare i muscoli addominali e del pavimento pelvico, oltre che a combattere la stipsi. Tuttavia, alcuni sport o attività come il ciclismo, il motociclismo, l'equitazione e il sollevamento pesi possono essere controindicati nelle persone che soffrono di emorroidi nella fase acuta. Scegliere discipline **di tipo aerobico**, caratterizzate da un'intensità medio-bassa e lunga durata, alternandole a quelle di tipo anaerobico (breve durata e alta intensità), es. jogging, ballo, nordic walking, nuoto, etc.
- Evitare gli sforzi intensi, come il sollevamento di carichi pesanti, in quanto potrebbero acutizzare il problema.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Laura Iorio

Medico specializzato in Scienze dell'Alimentazione.

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 dispensati dal proprio medico curante.

Leggi anche

{article-slider}