

EMORROIDI



Le emorroidi sono delle dilatazioni dei plessi venosi peri-anali, che protrudono all'interno del canale anale. Questa condizione provoca disturbi molto fastidiosi, quali: sanguinamenti, prurito e dolore locali. Si tratta di una patologia prevalentemente benigna e frequente, nei Paesi Occidentali ne soffre circa il 10% della popolazione, percentuale che aumenta dopo i 50 anni. Le emorroidi hanno cause sia ereditarie che ambientali: sedentarietà, stazione eretta prolungata e stipsi cronica. La dieta svolge un ruolo importante nella prevenzione e nel trattamento di questa condizione; da una parte si devono evitare i cibi irritanti e dall'altra è opportuno aumentare il consumo di alimenti ricche di fibre e scorie, al fine di rendere l'espulsione delle feci più agevole.

ALIMENTI CONSIGLIATI

Frutta: in generale tutta perché ricca di fibra, consumare più spesso mirtillo, ribes e frutti di bosco, fichi, kiwi, banane mature, anguria, mele **Frutta secca:** prugne, fichi, datteri, pistacchi, arachidi, noci, nocciole e mandorle **Verdura/ortaggi:** verdura senza limitazioni, meglio se bollita, in particolare quella più ricca di fibre: spinaci, zucchine, broccoli, cavolfiori, carciofi, fagiolini, carote, insalata verde **Latte e derivati, formaggi/latticini:** latte e yogurt **Dolci e snack:** marmellate **Cereali:** crusca di avena e di frumento, in qualsiasi preparazione, pane e pasta da farina di cereali integrali, riso integrale, cereali da

colazione integrali, fiocchi di avena **Condimenti:** brodo di verdure e di carne, olio extravergine di oliva **Legumi:** fagioli, ceci, lenticchie, piselli **Bevande:** bere molto, acqua oligominerale.

ALIMENTI SCONSIGLIATI (da assumere con moderazione) **Carne:** soprattutto rossa, prosciutto sia crudo che cotto, speck, pancetta, guanciale, mortadella, salsiccia **Latte e derivati, formaggi/latticini:** formaggi stagionati **Dolci e snack:** dolci a base di creme **Cereali:** pane, pasta, prodotti da forno con cereali raffinati "bianchi" **Condimenti:** cibi salati, non aggiungere sale da cucina durante la preparazione e la cottura dei cibi, condimenti elaborati, salse già pronte, frittura.

ALIMENTI VIETATI

Frutta: limoni, nespole e banane acerbe **Dolci e snack:** cacao, cioccolato **Condimenti:** cibi piccanti, peperoncino, pepe, spezie, succo di limone **Bevande:** caffè, alcolici, bevande gasate.