



Proctosoll[®]



E-book

EMORROIDI E ALIMENTAZIONE

suggerimenti per
un'alimentazione
equilibrata.



Prestare attenzione a ciò che mangiamo è un'importante abitudine che tutti dovremmo condividere. Purtroppo, però, seguire una dieta consapevole, corretta ed equilibrata non sempre si allinea con la propria routine quotidiana: ritmi lavorativi frenetici, sovrapposizione di impegni, lasciano poco tempo da dedicare a una sana nutrizione. Spesso un panino al volo è una soluzione adottata da molti, ma abbiamo mai pensato che, se siamo soggetti a malattia emorroidaria, possa esserci correlazione tra la patologia e le nostre abitudini alimentari?

Proctosoll[®]



Patologia emorroidaria e fattori predisponenti: scopriamo di più

Le emorroidi sono **cuscinetti di tessuto vascolare** fisiologicamente situati all'interno del canale anale. Esse mantengono la continenza fecale e impediscono il trauma anale al momento dell'evacuazione.

Le emorroidi diventano patologiche quando sono **gonfie e infiammate**, dando luogo alla **malattia emorroidaria** e a **sintomi quali dolore, prurito e senso di pesantezza a livello ano-rettale**.

Proctosoll[®]



Non sono ancora del tutto chiare le **cause della patologia emorroidaria**, ma è comunque possibile riconoscere **tre motivi scatenanti**:

1. Indebolimento del tessuto del canale anale.
2. Alterazione del flusso sanguigno.
3. Traumi a carico della mucosa rettale.

Inoltre, è possibile individuare alcuni fattori predisponenti, tra i quali una **dieta squilibrata che può causare stitichezza o diarrea**. Infatti, feci dure e secche rendono l'evacuazione difficoltosa e dolorosa, mentre feci liquide e abbondanti irritano la mucosa anale. In entrambi i casi, **può insorgere la sindrome emorroidaria** o può peggiorare una situazione già conclamata.

Proctosoll[®]



Una giusta alimentazione ci aiuterà sia a prevenire il disturbo, sia a limitarne la fastidiosa sintomatologia. Una **dieta bilanciata** sarà **finalizzata a regolarizzare il transito intestinale**, contrastando sia la stipsi sia la diarrea.

In caso di stipsi, meglio evitare alimenti e bevande astringenti, con il rischio di peggiorare la situazione e rendere le evacuazioni ancora più difficoltose. Viceversa, in caso di diarrea sarà opportuno non eccedere con il consumo di fibre alimentari, per non accelerare la peristalsi intestinale e favorire gli episodi di feci liquide.

In entrambi i casi, teniamoci alla larga da cibi e bevande ad azione irritante, per non infiammare la mucosa intestinale e favorire l'alterazione delle fisiologiche funzioni intestinali. Vediamo **come valutare le proprietà dei cibi**.

Proctosoll[®]



Alimenti sconsigliati

ALIMENTI IRRITANTI (pepe e peperoncino, eccessi di carne rossa e insaccati salati, cibi grassi e fritti, pane a pasta a base di farine raffinate cioccolato, alcolici come il vino e superalcolici);

ALIMENTI ASTRINGENTI in caso di stipsi (tè, limone, frutta poco matura, riso, carote crude)

ALIMENTI LASSATIVI in caso di diarrea (caffè, eccesso di fibre di frutta matura, ortaggi e alimenti integrali soprattutto cereali integrali)



Alimenti consigliati

FIBRE ALIMENTARI (30- 35 g al dì) secondo tollerabilità (frutta fresca, ortaggi freschi, alimenti integrali come cereali integrali, riso, pane integrale, pasta integrale: fusilli integrali alle zucchine)

YOGURT: uno smoothie yogurt, fragole e banane

ALCUNE SPEZIE: curcuma, zenzero, anice stellato; pollo allo zenzero.

CIPOLLA E AGLIO: un'insalata con cipolle di Tropea.

ACQUA E TISANE: un'acqua aromatizzata all'ananas.



Oltre a una mirata alimentazione, per prevenire o porre rimedio al disagio del disturbo emorroidario sarà opportuno **correggere il proprio stile di vita**: no a sport intensi, impacchi di ghiaccio sulla zona ano-rettale, lunghe sedute sul WC e igiene intima a base di detergenti aggressivi: tutto ciò può aggravare la situazione locale. Ecco cosa fare e cosa evitare.

Proctosoll[®]



Pratiche sconsigliate

SPORT INTENSI. No a sport che sollecitano eccessivamente il pavimento pelvico (ciclismo, equitazione, vogatore e bodybuilding).

ACQUA FREDDA E GHIACCIO perché provocano una contrazione dello sfintere anale, con conseguente intensificazione della sintomatologia.

EVITARE LUNGHE SEDUTE SUL WC per non rallentare il ritorno venoso ai vasi emorroidari

DETERGENTI INTIMI AGGRESSIVI E CONCENTRATI



Pratiche consigliate

SPORT MODERATI. Discipline quali yoga, nuoto e ginnastica dolce sono consigliate. Sì anche ad esercizi di rafforzamento del pavimento pelvico

BAGNI DI ACQUA TIEPIDA per migliorare la circolazione nei vasi emorroidari e facilitare il ritorno venoso.

CUSCINO ORTOPEDICO per alleggerire la pressione sui vasi emorroidari quando siamo seduti

DETERGENTI INTIMI DELICATI E DILUITI

Proctosoll[®]



*Vuoi saperne di più su queste tematiche?
Leggi gli approfondimenti su Emorroidi e Alimentazione
sul sito www.proctosoll.it.*

Proctosoll[®]



PROCTOSOLL

UN PRONTO SOLLIEVO DALLE EMORROIDI
PUOI SCEGLIERE UN RIMEDIO CON O SENZA MEDICINALE



PROCTOSOLL CREMA RETTALE

CON MEDICINALE

Proctosoll crema rettale è
un medicinale di automedicazione

TRIPLA AZIONE 3 PRINCIPI ATTIVI:

Benzocaina
azione anestetica locale

Idrocortisone
azione antinfiammatoria e antipruriginosa

Eparina
azione anticoagulante

SCOPRI ORA PROCTOSOLL CREMA RETTALE

[VAI AL PRODOTTO](#)

PROCTOSOLL ALLEVIA

SENZA CORTISONE

Proctosoll Allevia è un dispositivo medico
ad azione idratante e protettiva

3 COMPONENTI:

Aloe vera

Olio di Jojoba

Acido ialuronico

SCOPRI ORA PROCTOSOLL ALLEVIA,
un fresco sollievo da dolore, prurito e bruciore

[VAI AL PRODOTTO](#)

Proctosoll®

Proctosoll[®]



Proctosoll Crema Rettale è un medicinale.
Leggere attentamente il foglio illustrativo.
Autorizzazione del 23/03/2020.

Proctosoll Allevia è un dispositivo medico CE 0476.
Leggere le avvertenze o le istruzioni d'uso.
Autorizzazione del 25/06/2020.