

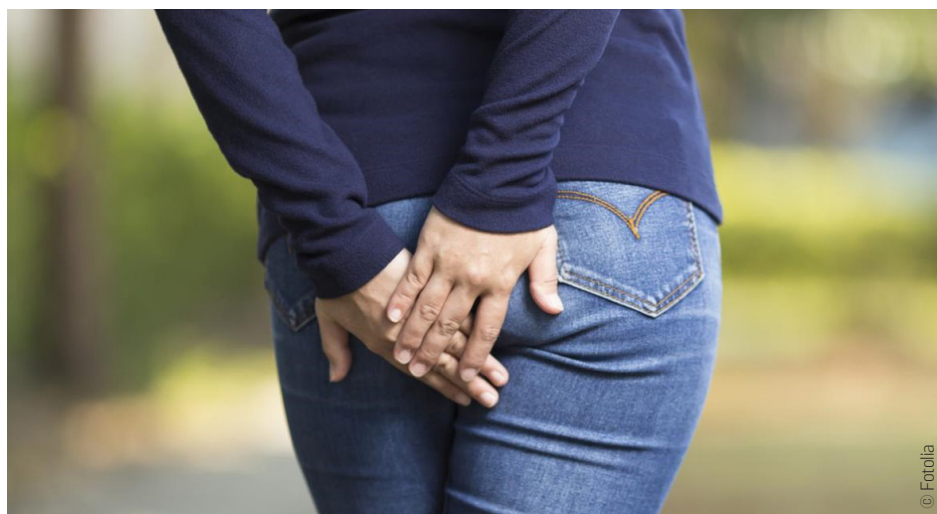
Schizzinosi, non leggete qui

Parliamo di un problema medico imbarazzante, che è meglio conoscere.
Una patologia nemmeno troppo rara e diffusa anche tra i giovani.

Anche se queste righe non hanno odore, il problema di cui vi parliamo, al contrario, sì. Tanto che non si ha voglia di parlarne con gli amici o coi propri cari. E di certo non è fra gli argomenti dei quali noi giornalisti amiamo scrivere. Ma i disagi che può causare sono tali (e la tendenza a nascondere così diffusa) che è importante utilizzare tutti i canali per sensibilizzare la popolazione. Alludiamo all'incontinenza fecale, che purtroppo colpisce numerosi soggetti anche giovani. «A esserne colpite – spiega Francesco Volonté, specialista di chirurgia viscerale e proctologia alla Clinica Sant'Anna di Lugano – sono in particolare le donne. Ciò perché questo tipo di incontinenza dipende da disfunzioni a muscoli e legamenti del bacino: disfunzioni che possono comparire dopo lo stress fisico della gravidanza o emergere successivamente». Ma nemmeno gli uomini ne sono immuni.

Primo: non nascondersi

Il problema, spiega Volonté, è che «chi riscontra questo tipo di patologia rischia di tenerla celata anche per dieci o vent'anni, adottando comportamenti controproducenti che hanno



© Fotolia

un impatto fortemente negativo sulla qualità della vita». In particolare «il paziente tende, inconsciamente o volontariamente, ad adottare una dieta nella quale la scelta degli alimenti e la scarsa idratazione danno nel breve termine l'illusione di poter contenere il problema»: una specie di stitichezza indotta, che però nel medio e lungo periodo farà più male che bene. E poi «si evita la cena fuori, il piacere del cibo, ci si impongono ritmi rigidi per gestire le funzioni fisiologiche compromesse». In parole povere, si diventa schiavi di un fenomeno naturale ingiustamente vissuto con vergogna: «C'è chi finisce per non uscire più di casa». Un ostacolo che peraltro, come in questo periodo, può essere aggravato dagli stravolgimenti alimentari dovuti al cambio di stagione.

Secondo: parlarne subito

La soluzione, come sempre in questi casi, è parlarne al più presto con uno specialista. Anche perché si tratta di un problema rapidamente diagnosticabile e spesso pienamente curabile: a volte bastano alcuni accorgimenti dietetici concepiti da uno specialista, altre volte è la fisioterapia mirata ai muscoli interessati che permette di rafforzare la zona pelvica, ovviando così alle «perdite». In casi più gravi, la chirurgia può intervenire per rafforzare l'innervamento o installare piccoli elettrostimolatori, sorta di efficienti

pacemaker locali. È per aiutare questi pazienti che la Clinica Sant'Anna sta sviluppando un Centro dedicato di Pelvi Perineologia, dove convergono medici, chirurghi, gastroenterologi e fisioterapisti, specialisti che lavorano sinergicamente per occuparsi di questa e di tutte le altre patologie inerenti al pavimento pelvico, di cui molti sono affetti ma che vengono spesso sottovalutate. E pazienza se queste righe vi hanno fatto un po' «senso»: siamo certi che a qualcuno saranno servite.

CIBO E ATTIVITÀ FISICA

In generale e per una corretta alimentazione, a tavola meglio scegliere cibi che contengono fibre (cereali integrali e alimenti di origine vegetale, come legumi e verdura di stagione). Si anche alla frutta, ma meglio mangiarla lontana dai pasti per evitare fenomeni di fermentazione. Spazio al pesce, (in particolare quello azzurro), ricco di omega 3 e in alternativa alla carne bianca, come quella di pollo e di tacchino. È importante poi bere acqua, che aiuta a depurare l'organismo. Tra le cattive abitudini da evitare ci sono caffè e fumo. E ancora cibi ricchi di zuccheri, che possono favorire le fermentazioni nell'intestino e il gonfiore addominale o quelli ricchi di grassi (salse e frittate). Senza dimenticare che tra i fattori in grado di favorire un cattivo funzionamento dell'intestino ci sono lo stress e i farmaci.



Il dr. med. Francesco Volonté, direttore sanitario della Clinica Sant'Anna di Lugano.