



Giornata alimentare tipo

Colazione:

- 200ml di **latte parzialmente scremato**
- **4-5 fette** biscottate (integrali) con una composta di frutta
- **1 frutto** o un bicchiere di spremuta
- **acqua**

Spuntino:

- un frutto, preferibilmente di stagione

Pranzo:

- **pasta o riso integrale**, possibilmente condito con verdure
- **carne bianca o pesce**
- **verdure**
- condire con olio extravergine di oliva

Merenda:

- **1 yogurt** naturale con cereali
- **1 frutto** di stagione

Cena:

- **minestra** o minestrone
- **pesce** con insalata
- **macedonia**, un frutto o una mela al forno
- condire con olio extravergine di oliva

Le quantità devono essere stabilite a seconda delle necessità del soggetto. La dieta tipo qui riportata è da considerarsi solo a titolo di esempio. Rivolgersi a un medico dietologo o a un biologo nutrizionista per avere delle indicazioni alimentari adatte al proprio fisico e metabolismo.

Farmacia
Inesi
ROMA dal 1957

DAL NOSTRO LABORATORIO



Le emorroidi

SCHEDA CONSIGLIO

Le emorroidi

Sono una patologia con un'elevata frequenza e un importante impatto sulla qualità della vita. Le possibili cause sono molte e per lo più correlabili alle abitudini di vita.

Le emorroidi sono una struttura fortemente vascolarizzata localizzata in prossimità dell'orifizio anale e, quando infiammate, possono gonfiarsi causando la patologia emorroidaria. Questa è di norma caratterizzata da sanguinamento, dolore alla defecazione e nel mantenere una posizione seduta.

Può essere controllata attraverso lo stile di vita e una corretta alimentazione.*

*Se il problema è frequente o prolungato nel tempo è bene consultare il medico per escludere eventuali altre problematiche.



Consigli sullo stile di vita

- **Evitare l'uso frequente di lassativi irritativi** (antrachinonici) come senna e cascara.
- **Preferire in caso di stitichezza lassativi osmotici** (es. lattulosio).
- **Evitare di stare molto in piedi senza muoversi**, questa posizione tende ad aumentare la pressione delle vene del plesso emorroidario.
- In caso di emorroidi praticare con moderazione **sport che sollecitano e provocano ripetuti traumi alla zona perianale** (ciclismo, equitazione, motociclismo ecc.).
- Utilizzare detergenti a **pH leggermente acido**.
- Soprattutto per soggetti di sesso femminile, eseguire la pulizia intima **in senso anteroposteriore** per evitare infezioni.
- Eseguire la detergenza della zona **dopo ogni evacuazione**.
- Per una corretta igiene fuori casa è utile l'uso di **salviette igienizzanti** ad azione emolliente e lenitiva.



Consigli alimentari

- **Mangiare cibi ricchi di fibre** aiuta a regolarizzare il transito intestinale e a ridurre fenomeni di stitichezza.
- **Bere molta acqua**. L'acqua aiuta a mantenere morbide le feci, facilitando la defecazione e riducendo il dolore ad essa connesso.
- **Evitare cibi irritanti** come fritti, spezie, frutta secca, dolci, peperoncino e pepe.



Alimenti sconsigliati

Formaggi fermentati o stagionati, cibi piccanti, salumi e insaccati, selvaggina, scatolame, fritti, melanzane, peperoni, funghi, sottaceti, frutta secca, aceto, spezie, cacao, cioccolato, mandorle, caffè, tè, bevande alcoliche (vino, birra ecc.)