

## Sedute in bagno troppo lunghe? Fanno male alla salute

**Pubblicato:** Lunedì 7 Maggio 2012



Sedute lunghe al bagno? Assolutamente da vietare. La raccomandazione arriva da **Luca Bordini, proctologo dell'equipe del dottor Guffanti in Chirurgia 2 all'ospedale di Circolo di Varese**. Il dottor Bordini condanna senza mezzi termini una consuetudine spesso cara a tanti lettori di riviste e.... computer: «**Stare un'ora o mezz'ora seduti al gabinetto è sbagliatissimo** – spiega il medico- Si deve assecondare il più possibile il fisico, rendere l'atto della defecazione naturale e fisiologica, senza eccedere in tentativi, con il rischio dell'insorgenza del prolasso».

**Il proctologo, infatti, è colui che cura le emorroidi** che, altro non sono, che l'espressione del prolasso del retto spesso dovuto a **stitichezza**, la quale, a sua volta, può essere legata alla **caduta della mucosa rettale** (prolasso) che va a ostruire l'ano. Un circolo vizioso che sta aumentando sia tra gli uomini che tra le donne: « Mentre **nei maschi il problema si manifesta con "sintomi emorroidari"** con conseguente prurito, sanguinamento e bruciore, **per le donne si manifesta come stipsi** intesa come difficoltà ad evacuare. I danni possono essere potenzialmente gravi perché spesso si innesca un fattore psicologico importante».

Ci sono casi limite di pazienti che riescono a scaricarsi solo dopo uno o anche tre mesi: « In questi casi, la vita viene effettivamente sconvolta e il timore di non riuscire a espellere le feci diventa un'ossessione».

Eppure, **ci vuole molto poco per ritrovare il giusto equilibrio e risolvere il problema:** « Oggi come oggi, le tecniche dolorose e invasive del passato non ci sono più. Attualmente per le forme lievi di prolasso che danno i classici disturbi "delle emorroidi" , si utilizzano **gli elastici** che riportano la mucosa nella posizione originaria, riducendo così il prolasso. Si tratta di una **procedura ambulatoriale**, completamente indolore, se bene eseguita, che permette la ripresa immediata della propria attività lavorativa. Per i **casi più "trascurati"**, nel senso che non sono più suscettibili dei trattamenti farmacologici locali ma nemmeno delle legature elastiche, io eseguo un **"lifting" del retto** che corrisponde all'intervento proposto dal collega caro amico **Antonio Longo**. Tale procedura viene condotta in una zona non sensibile, con uno strumento (sutura meccanica, "stapler" per gli anglosassoni), che asporta il prolasso e contestualmente riporta le emorroidi nella loro giusta posizione senza tagli esterni e quindi con un dolore post-operatorio quasi assente. Il "vecchio" e temutissimo intervento di emorroidectomia con il terribile tampone emostatico tristemente famoso, ormai nella mia pratica clinica occupa forse il 5% dei casi che opero».

Anche nel caso del prolasso, **la diagnosi precoce è fondamentale:** « Ai primi sintomi di stitichezza seria, non legata a fattori contingenti e temporanei, o quando si sente prurito o dolore legato alle emorroidi, è bene farsi visitare dallo specialista. Io procedo sempre "step by step" perché ogni caso è a sé. Possono essere sufficienti i farmaci, come necessaria l'operazione. A volte bastano anche corretti

stili di vita ».

Eh sì. **Perché alla base di questa patologia c'è sempre qualche difetto di alimentazione o movimento:** la stipsi arriva sia se si sta seduti tanto in bagno, o non si assecondano le spinte defecatorie ( si trattengono o si prolungano eccessivamente); sia se si segue una dieta povera di frutta o verdura o si beve poco ( raccomandabile 1,5 litri di acqua al giorno) ; sia se si fa una vita sedentaria. « Le cattive abitudini portano spesso alla stipsi, che rischia di cronicizzarsi con tutte le conseguenze che abbiamo analizzato».

“La pausa di riflessione?” meglio farla breve e concentrata!

[Redazione VareseNews](#)

[redazione@varesenews.it](mailto:redazione@varesenews.it)