



## 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

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.

### 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

SCHEDA CONSIGLIO

# LE EMORROIDI



RICERCA  
COLLABORAZIONE  
FIDUCIA



**FARMACIA  
SAN VALENTINO**

Innamorati della Salute

# LE EMORROIDI

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.



## 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.).



## I nostri consigli

- 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.

## COMPLEMENTI CONSIGLIATI



PROCTOcrema  
DISPOSITIVO MEDICO



DETERGENTI INTIMI



VENcap PLUS  
INTEGRATORE ALIMENTARE



LAXfluid FIBRA  
INTEGRATORE ALIMENTARE