

Settimanale di salute e bellezza

Lire 2.000

viversani & belli

PILLOLE DIMAGRANTI
PERCHE' LE HANNO RITIRATE

FORMICOLII
ATTENTI ALLE NEVRITI

Test
mangi
in modo
corretto?

TRUCCO

A CHI STANNO BENE

I NUOVI COLORI SHOCK

ULCERA

GUIDA AI FARMACI

RAGADI

SPESSO LA COLPA

E' DEL CARATTERE

Curarsi con la

medicina cinese

70042



Servizio di Ida Macchi

Sembrano "semplici" spaccature dell'ano, ma per chi ne è afflitto sono decisamente dolori. E la percentuale di chi ne soffre è tutt'altro che indifferente: coinvolge almeno una persona su 10, colpisce leggermente di più le donne e anche i bambini non ne sono esclusi.

● **Possono comparire in qualsiasi periodo della vita:** a partire dalla tarda adolescenza (17-18 anni) sino alla terza età, mentre nel bambino la fascia d'età maggiormente a rischio è quella compresa tra i 4 e 5 anni.

● **La loro origine è oscura** e, nonostante si chiami spesso in causa una maggior fragilità dei tessuti, il perché si formino queste dolorose fessurazioni è ancora un inter-

RAGADI LA RAGADI ne soffrono le persone "rigide"?

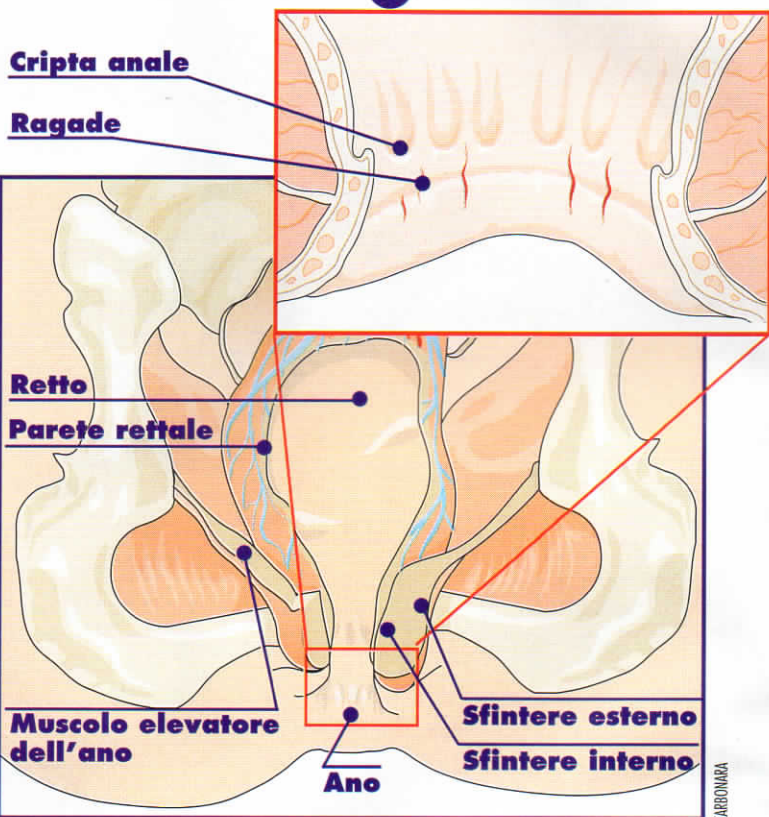
rogativo aperto. Non per la medicina olistica, una medicina "alternativa" che affronta ogni tipo di malattia non solo dal punto di vista fisico, ma anche da quello spirituale, considerando l'uomo nella sua interezza. Secondo questa medicina globale, le ragadi anali sono l'effetto finale di un disagio interiore che trova nel corpo una sua valvola di sfogo.

DOVE SI FORMANO

- Le ragadi sono spaccature che si formano sulla superficie cutanea che riveste il margine anale.
- Possono formarsi in qualsiasi punto dell'ano ma, nell'80 per cento dei casi, si localizzano sulla commissura posteriore, ovvero nel punto in cui l'ano si raccorda al coccige (il tratto terminale della colonna vertebrale), attraverso un fascio fibroso.
- Un altro 10-15 per cento si forma nel punto diametralmente opposto, appena al di sotto dei genitali. La restante percentuale è variamente localizzata lungo la circonferenza dell'ano.

CHE COSA PRODUCONO

- Inizialmente la ragade è acuta e si manifesta come una spaccaturina momentanea che può facilmente cicatrizzarsi.
- Ma sin tanto che permane, non tarda certo a farsi sentire: provoca un bruciore nel momento della defecazione che, a volte, si può accompagnare anche a una perdita di sangue (da qualche goccia a quantità più consistenti).
- La lesione tende a diventare cronica e, in questo caso, il dolore diventa decisamente insopportabile: si manifesta durante la defecazione e permane per parecchie ore, diventando sempre più intenso. Si calma di notte, ma al risveglio, andando nuovamente in bagno, rinasce di nuovo prepotentemente.
- Ed è un dolore scarsamente controllabile, se non con antidolorifici piuttosto forti. I bidet con l'acqua fredda peggiorano invece la situazione, mentre lavaggi con acqua tiepida possono alleviare leggermente i sintomi.



LA MALATTIA E' UNA VALVOLA

- Secondo la medicina olistica, cattiva igiene o un rilassamento dei tessuti anali non sono le cause della formazione delle ragadi anali, che invece hanno un'origine più profonda.
- Per la medicina olistica, infatti, qualsiasi malattia dell'organismo (ragadi

comprese) non è un fenomeno casuale, ma è piuttosto la manifestazione sul piano fisico di una disarmonia interiore: in altre parole, è la manifestazione di uno squilibrio emozionale ed energetico che trova la sua valvola di sfogo finale in un fenomeno evidente, che non può essere

o di più

A rischio chi è troppo pignolo

- Proprio perché frutto di meccanismi più profondi, non a caso le ragadi sono caratteristiche di certe persone.
- Esiste addirittura una sorta di identikit della personalità di chi è potenzialmente portato a maturare questo tipo di disturbo.
- Generalmente si tratta di persone estremamente rigide con gli altri e ancor prima con se stesse, che non si concedono debolezze, estremamente precise nel lavoro e pignole.
- Non lasciano nulla all'improvvisazione e vogliono sempre tenere ogni situazione sotto controllo.

COSA AVVIENE NELL'ANO

- L'interiorità delle persone rigide "si ribella" trovando come bersaglio proprio il muscolo del controllo per eccellenza, ovvero il muscolo anale.
- Questo musoletto, che è simile a un manicotto della lunghezza di circa 8 centimetri, rimane normalmente contratto giorno e notte per rimanere ben chiuso e impedire la fuoriuscita delle feci.
- Si rilascia solo quando, per un meccanismo riflesso, sente la presenza delle feci nell'ampolla rettale: manda un mes-

saggio al cervello e, da qui, parte l'ordine a rilassarsi e a richiudersi immediatamente dopo la defecazione. Il tutto avviene indipendentemente dalla nostra volontà e in modo automatico.

- Ma in chi ha una personalità "rigida" il lavoro di questo muscolo subisce delle alterazioni nel suo normale lavoro, all'origine della formazione della ragade.
- Inizia a contrarsi molto di più della norma e questa eccessiva tonicità può essere addirittura ri-

levata in modo oggettivo: sia attraverso una visita effettuata da un proctologo, sia attraverso un esame (manometria) che rileva e misura le forze di contrazione di questo muscolo.

- Rimanendo contratto più del dovuto, però, il muscolo rappresenta un ostacolo al normale passaggio delle feci e, poiché è fissato posteriormente al fascio che lo collega al coccige, la defecazione con il tempo costringe l'ano a rompersi proprio all'altezza della parte terminale della colonna vertebrale.

POSSONO ANCHE DIVENTARE CRONICHE

- Se il meccanismo di contrazione dell'ano si mantiene a lungo, la ragade da acuta si trasforma in un fenomeno cronico e la spaccatura diventa sempre più profonda.
- Vengono perciò allo scoperto le fibre del muscolo sfintere che, essendo particolarmente innervato da molte terminazioni nervose, trasforma la defecazione in un vero e proprio supplizio per chi ne soffre.
- Con il tempo, inoltre, i bordi della ragade diventano callosi e la possibilità che la ferita si rimargini in

modo spontaneo diventa impossibile.

- La fase cronica, d'altra parte, è facilmente in agguato: l'eccessivo tono dello sfintere provoca la ragade e questa, a sua volta, provoca il dolore.
- Per difendersi dalle sensazioni dolorose che colpiscono l'ano, però, è immancabile che per un meccanismo riflesso si stringa ulteriormente il muscolo, in una sorta di circolo vizioso.
- Il disturbo è perciò inesorabilmente destinato ad autoalimentarsi.

COME CURARLE

- QUANDO LA RAGADE E' ALLO STADIO ACUTO, LA CURA PIU' INDICATA PUO' ESSERE RAPPRESENTATA DA UNA POMATA CICATRIZZANTE che aiuti la ferita a richiudersi.
- SE LA RAGADE E' ORMAI ALLO STADIO CRONICO, INVECE, L'UNICA SOLUZIONE E' RAPPRESENTATA DA UN INTERVENTO CHIRURGICO che è definito sfinterotomia laterale interna sinistra minima.

L'intervento si fa così

- CONSISTE NEL PRATICARE UN'INCISIONE SUL LATO SINISTRO DELLA BASE DELLO SFINTERE INTERNO, IN MODO CHE IL MUSCOLO ALLENTI LA SUA TENSIONE E NON FACCI PIU' DA OSTACOLO AL PASSAGGIO DELLE FECI, meccanismo che sta alla base della formazione della ragade.
- L'INCISIONE NON ALTERA COMUNQUE LA BUONA TENUTA DELLO SFINTERE che, dopo l'intervento, mantiene perfettamente la sua funzionalità e la sua capacità di mantenere come sempre la continenza.

Segue a pag. 79 →

A DI SFOGO "INTERIORE"

più ignorato, come invece avviene spesso con le nostre disarmonie emozionali.

- Gli squilibri emozionali, lavorando dall'interno e non trovando una soluzione, alterano il nostro equilibrio energetico e trovano alla fine un bersaglio fisico su cui scaricarsi.

- La malattia diventa perciò un mezzo per far sì che la persona prenda coscienza di disagi molto più profondi: è la punta di un iceberg che va presa in considerazione, perché è il campanello d'allarme della necessità di "lavorare" sul proprio interiore.

da ricordare

Per evitare che diventino croniche, le ragadi vanno curate subito

RAGADI ne soffrono di più le persone "rigide"?

Segue da pag. 77

● **SEMPRE DURANTE L'INTERVENTO, VIENE ELIMINATA LA RAGADE E VIENE PRATICATA L'ANOPLASTICA:** se la rottura è piccola, dopo aver eliminato i bordi callosi, i due lembi della ferita vengono avvicinati e suturati tra loro.

● **SE LA RAGADE E' MOLTO AMPIA, LA SUA CHIUSURA VIENE EFFETTUATA CON UN LEMBO DI SCORRIMENTO:** si ripara la lesione usando un piccolo lembo di cute prelevato dalla zona intorno al cocchige, che chiude perfettamente la fessurazione.

Due tipi di anestesia

● **L'INTERVENTO VIENE ESEGUITO IN ANESTESIA TOTALE, MA ALCUNI SPECIALISTI LO PRATICANO CON LA SOLA ANESTESIA LOCALE:** si tratta di un'anestesia particolare che è stata messa a punto negli Stati Uniti.

● **CONSISTE NELL'INIETTARE LA SOSTANZA ANESTETIZZANTE NELL'ULTIMO TRATTO DELLA MUCOSA DEL RETTO** che è una zona assolutamente insensibile.

● **LA SOSTANZA ANESTETIZZANTE VIENE FATTA POI SCIOLVERE VERSO IL BASSO E, PER DIFFUSIONE, ADDORMENTA LA PARTE SU CUI IL CHIRURGO VA AD AGIRE.** E' possibile farla, però, se la ragade non è dolorosa, perché altrimenti non è possibile introdurre nell'ano gli strumenti necessari a eseguirla.

● **L'INTERVENTO DURA CIRCA MEZZ'ORA:** se è eseguito in anestesia locale viene fatto in day-hospital, mentre in caso contrario prevede una notte di degenza in ospedale. Il rientro al lavoro può avvenire dopo una settimana.

Cosa fare dopo

● **RISOLTO IL PROBLEMA PROPRIAMENTE FISICO, VALE LA PENA DI PRENDERE IN CONSIDERAZIONE I MOTIVI PIU' "INTERNI" CHE PORTANO ALLA FORMAZIONE DELLA RAGADE E LAVORARE CONTRO LA PROPRIA TENDENZA A CONTROLLARE LE SITUAZIONI,** per evitare che il disturbo possa nuovamente ripresentarsi.

DIZIONARIO

ANO tratto terminale dell'intestino retto che si apre all'esterno, nella zona perineale posteriore. E' formato da mucosa intestinale e da due anelli formati da fasce di lisce (lo sfintere interno) e striate (lo sfintere esterno). L'apparato muscolare provvede a tenere chiuso l'orifizio, la cui apertura consente l'espulsione delle feci.

COCCIGE osso che rappresenta la parte terminale della colonna vertebrale. Ha forma triangolare ed è posto inferiormente all'osso sacro, con il quale si articola.

SFINTERE INTERNO muscolo a forma di manicotto, posto all'interno del condotto anale, che provvede a mantenere la continenza e ad aprirsi per meccanismi indipendenti dalla volontà ogni volta che è necessario eliminare le feci.

Con la consulenza del dottor Riccardo Annibali, chirurgo e proctologo a Milano.

Dimagrire d'inverno

DIMAGRIRE D'INVERNO SIGNIFICA AGIRE SUI GRASSI PIU' CHE SUI LIQUIDI E CONSEGUIRE QUINDI RISULTATI PIU' DURATURI.

Dimagrire con Normaline.

Normaline si assume prima dei pasti principali e favorisce la riduzione del peso corporeo esplicando una duplice azione:

- riduce l'appetito;
- riduce l'assorbimento dei cibi, in particolare dei grassi e degli zuccheri, principali cause del sovrappeso.

L'efficacia della purezza.

Il principio attivo di Normaline è il glucomannano, una sostanza naturale la cui azione dimagrante, nell'ambito di una dieta globalmente controllata, è clinicamente provata. L'efficacia è direttamente proporzionale al grado di purezza in cui il glucomannano viene impiegato: Normaline apporta il glucomannano solo nella sua forma più pura.

Nuovo in farmacia.

Normaline, oggi, è disponibile in pratiche compresse deglutibili o in gradevoli buste monodose al fresco aroma di pesca.

Normaline
Dietetico - Integratore di fibra alimentare

60 compresse - Ogni compressa apporta 500 mg di glucomannano altamente purificato.

2 compresse 3 volte al giorno nelle diete ipocaloriche globalmente controllate per la riduzione del peso corporeo.

MARCO ANTONETTO FARMACEUTICI
divisione dietetici Sohn

NORMALINE, DIMAGRIRE IN MODO NATURALE.

MARCO ANTONETTO FARMACEUTICI
divisione dietetici Sohn