

SETTIMANALE DI SALUTE

BENESSERE, ALIMENTAZIONE, CONSUMI

Anno 17 - numero 4 - 25 gennaio 2008 - settimanale - Poste Italiane Spa - Sped. in abb. post. - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, DCB Milano

Versani

& BELLI

0,50
euro

AGENZIE MATRIMONIALI
cerchi marito o moglie?
con 500 euro si trovano

**i pericoli da caldaie,
scaldabagni, stufe
e caminetti**

**in Sardegna si
vive 100 anni**

TRUCCO
i colori giusti
per la bionda
e la bruna

**infertilità maschile:
novità dall'andrologo**

CUCINA
tempo di crêpes

**vaccino
antimeningite**
non ce n'è uno solo:
quale fare?

magre e toniche
con la dieta
south beach
facile da seguire e garantita nei risultati





Chirurgo generale

dottor Tommaso Lubrano,
chirurgo all'ospedale
Maggiore San Giovanni
Battista, Torino.

Scrivete a Viversani & belli,
Pensiamo alla salute,
corso di Porta Nuova 3/A,
20121 Milano oppure
all'indirizzo email
posta@viversaniebelli.com

Che cos'è la diverticolosi?

Mi hanno diagnosticato una diverticolosi del colon. Come devo comportarmi?

(Rita, Napoli)

I diverticoli del colon sono estroflessioni della parete del colon a forma di sacchetto, di dimensioni variabili da pochi millimetri a vari centimetri. Generalmente si tratta di una fuoriuscita della mucosa e della sottomucosa attraverso la tonaca muscolare del grosso intestino.

■ Il tratto più colpito è l'ultima porzio-

ne del colon (sigma) con maggiore frequenza oltre i 50 anni di età. Poiché di solito non dà sintomi, spesso si può scoprire solo con un esame endoscopico o radiologico dell'intestino.

■ Nei casi in cui dà sintomi, invece, la diverticolosi si manifesta con dolore, l'alvo alternante (stipsi e diarrea) oppure segni legati alle sue complicanze: l'emorragia e l'infiammazione acuta (diverticolite).

■ Se si tratta di una semplice diverticolosi, l'atteggiamento più corretto da tene-

re da parte del malato interessa lo stile di vita (fare attività fisica e non fumare) e soprattutto la dieta.

■ Le consiglio di moderare il consumo di bevande alcoliche, aumentare quello di fibre con cereali integrali, frutta e verdura (in misura ridotta anche con i legumi) e l'apporto di acqua (da bere soprattutto lontano dai pasti). L'assunzione ciclica di antibiotici come la rifampicina può servire a rallentare il progredire della malattia diverticolare e a prevenire le sue complicazioni.