

Essere & benessere | Scusi dottore



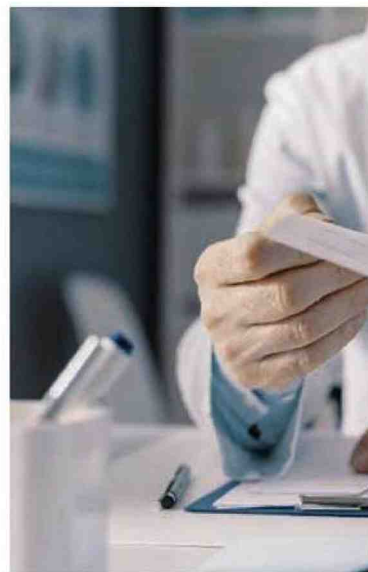
► **ALZHEIMER: AL VIA LA TELEMEDICINA**

La prima piattaforma di tele-neuropsicologia per la malattia di Alzheimer, presentata dalla Società italiana di neurologia (Sin), sarà utilizzata in un progetto pilota, che coinvolgerà nel prossimo periodo ben sette centri specializzati in diverse Regioni italiane. Per info: [www.neuro.it](http://www.neuro.it)

## Stipsi Non abusare dei lassativi

Mia mamma, 94 anni, non cammina per problemi alle anche e alle ginocchia, e soffre anche di demenza. Ho notato negli ultimi mesi una pancia più gonfia: va di corpo solo ogni 4/5 giorni, tribolando per le feci dure e a volte con sanguinamento. Chiedo quindi un consiglio su come rendere l'intestino più regolare e le feci morbide e, in particolare, se ci sono alimenti più indicati oltre a medicine e integratori.

UN FIGLIO PREOCCUPATO



risponde la dottoressa  
**Ilaria Gonzatto**  
medico geriatra e direttore medico  
Gruppo Orpea Italia

**La stitichezza aumenta con l'età, ma un anziano su due eccede nell'uso dei farmaci. Ecco i consigli giusti per provare a risolvere naturalmente il problema...**

**G**entilissimo lettore, iniziamo col dire che la stitichezza è un sintomo, pertanto occorre scoprirne le cause. È fondamentale raccogliere l'anamnesi del paziente ed effettuare un attento esame fisico: la prescrizione della terapia farmacologica deve essere accurata, quindi, indipendentemente dall'età.

La stitichezza o stipsi, un disturbo della defecazione che consiste nella difficoltà di espellere le feci, aumenta progressivamente con l'età. Il 40-50 per cento degli anziani usa regolarmente lassativi e le percentuali aumentano

ancora in caso di ricovero ospedaliero o istituzionalizzazione. La frequenza delle evacuazioni intestinali varia da soggetto a soggetto. Di solito si giunge alla diagnosi di stitichezza cronica quando il soggetto ha due evacuazioni la settimana o meno, per almeno due settimane consecutive, specialmente in presenza di altri sintomi come dolore, fastidio addominale e sensazione di evacuazione incompleta.

Gli anziani, o chi si occupa di loro, sono spesso molto preoccupati, spesso a causa di convinzioni sbagliate: molti pensano che sia indispensabile evacuare almeno una vol-

**Lenticchie, prugne e rabarbaro, insieme ad acqua e crusca, possono aiutare**



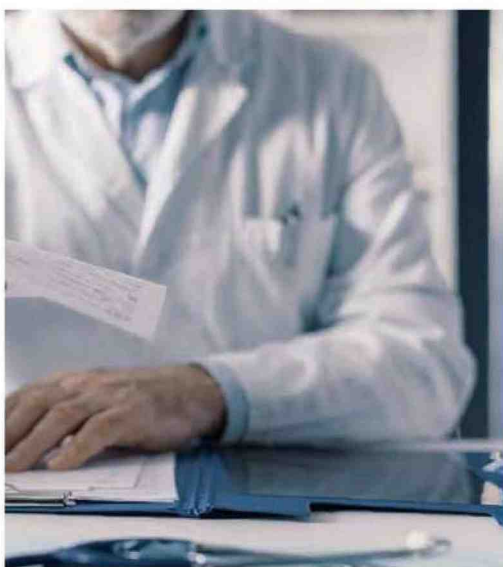
► **L'APP ANTI-SPRECO ARRIVA IN ITALIA**

Phenix, la startup realizzata da Tech For Good – realtà che fa dell'anti-spreco un'azione positiva e solidale – arriva anche in Italia per mostrare a tutti il lato positivo di salvare il cibo. Il servizio è inizialmente disponibile nella città di Milano. Per info: [www.wearephenix.com](http://www.wearephenix.com)



► **TIM ATTIVA LA LINGUA DEI SEGNI**

A servizio dell'inclusione, la nuova proposta "TiminLis", servizio di assistenza dedicato ai clienti sordi. Il servizio è disponibile nella sezione assistenza tecnica del sito Tim e il cliente, inserendo il proprio numero telefonico, avrà la possibilità di comunicare con un videointerprete Lis.



ta al giorno, altri pensano che le scorie che si dovrebbero eliminare con le feci possano essere riassorbite e per questo siano pericolose per la salute. Queste idee sbagliate hanno portato a un enorme aumento nell'uso e abuso di lassativi con progressiva perdita della motilità colica e peggioramento della stitichezza.

Questi alcuni consigli per prevenire la stipsi: dieta ricca di fibre quali la crusca pane, lenticchie e frutta come prugne o rabarbaro; un'adeguata assunzione quotidiana di liquidi, per esempio 6-8 bicchieri d'acqua al giorno; riduzione dell'assunzione di tè e caffè; favorire l'esercizio fisico; l'**assunzione regolare di aloe vera**, che facilita il transito intestinale e la regolarizzazione della sua motilità. ◉

**LA DIAGNOSI**

La stipsi è un sintomo; per questo, occorre un'attenta valutazione medica per capire quale sia la causa del problema. Oltre alla stitichezza, devono comparire altri disturbi, come dolore, fastidio addominale o gonfiore. Bisogna poi ricordare che bere caffè e tè peggiora il quadro, quindi meglio evitare!

*In breve*

**Bambini e pandemia**  
Nascere al tempo del Covid

► Crescono le fragilità individuali, diminuisce la speranza: anche per le nascite, il Covid ha rappresentato un momento di crisi. Se n'è parlato a Roma, al XXVII Congresso Nazionale della Società italiana di neonatologia (Sin), presieduto dal presidente Fabio Mosca. Tutto è mutato a partire dalla riorganizzazione della rete perinatale, ma sempre nella tutela e nella sicurezza di mamma-neonato. Nel 2020, ci sono state appena 404 mila nascite, con un crollo progressivo rispetto allo scorso decennio. Il 46 per cento dei bambini nasce al Nord; in tutta Italia, ci sono 409 punti nascita e 112 Terapie intensive neonatali, soprattutto in Sicilia e Campania. La mortalità neonatale è molto bassa, ma i bambini stranieri hanno più problemi di quelli italiani durante il parto; e, nei primi 28 giorni di vita, muoiono maggiormente i prematuri del Sud. ◉

**Cuori birichini in corsia**  
Il futuro per la cardiocirurgia

► "Cuori birichini in corsia" è un evento nato grazie all'impegno dell'Associazione Onlus "Un battito di ali" e del centro di Cardiocirurgia pediatrica e congenita degli Ospedali riuniti di Ancona. I neo genitori sono spesso smarriti, per non dire terrorizzati, quando scoprono le cardiopatie nei loro piccoli (e addirittura ci sono ancora tanti ginecologi che prospettano l'aborto); oggi invece esistono reali possibilità di donare ai bambini una vita normale e in salute. Tra le tante iniziative, la "Cartella giocosa", l'attività attraverso la quale il bambino prende consapevolezza della sua malattia e dei trattamenti necessari per affrontarla. In reparto, un professionista clown dottore, Il "Dottor Pupozi", affianca medici e infermieri. E poi il progetto Macroregione, creazione di un network nella macroregione Adriatico-Ionica. ◉

