

# Sommario Rassegna Stampa

<b>Pagina</b>	<b>Testata</b>	<b>Data</b>	<b>Titolo</b>	<b>Pag.</b>
---------------	----------------	-------------	---------------	-------------

<b>Rubrica</b>	<b>Urta</b>			
----------------	-------------	--	--	--

68/69	Confidenze tra Amiche	21/02/2012	<i>SENTIRSI BENE Un genitore in più</i>	2
-------	-----------------------	------------	---	---

Sentirsi bene

## Cosa c'è dietro il mal di pancia

Crampi e gonfiori addominali, così come stipsi e diarrea, possono essere segnali di malattie da curare. Impariamo a riconoscerle e a tenerle sotto controllo

di **Silvia Pigorini** con la consulenza di **Maurizio Vecchi, responsabile Unità operativa di gastroenterologia ed endoscopia** dell'IRCCS Policlinico San Donato

Almeno una volta all'anno un italiano su cinque soffre di mal di pancia. A volte il malessere è causato da un'intossicazione alimentare o da improvvisi sbalzi di temperatura, ma spesso i dolori addominali sono la spia di disturbi che vanno riconosciuti e curati. Abbiamo individuato, con il nostro esperto, alcune tra le patologie più diffuse: i sintomi sono simili, quindi è meglio rivolgersi al medico per capirne la causa.

### Quando è colite

Il termine tecnico è "sindrome dell'intestino irritabile", un disagio che affligge il 20% circa degli italiani, soprattutto donne. E che si

manifesta con episodi di diarrea alternati a periodi di stitichezza. Le cause non sono ancora chiare, ma gli specialisti sono propensi a ritenere che ci sia una componente psicosomatica (in particolare, stress) e, in alcuni casi, un'infezione alimentare mai curata che può risalire anche all'infanzia.

**\* Che cosa fare** Evitare i cibi irritanti (fritti, grassi animali, insaccati) e quelli che tendono a dare gonfiore (come legumi e carciofi). Tra i rimedi naturali, sono efficaci le tisane a base di menta piperita, liquirizia e finocchio, che hanno un'azione rilassante sulla muscolatura liscia dell'intestino. Nei periodi di stipsi,

sono di aiuto le mucillagini vegetali, fibre idrosolubili che, assorbendo acqua, contribuiscono a formare la massa fecale (si trovano in farmacia). Sono da evitare, invece, le fibre insolubili, come la crusca, perché fermentano nell'intestino dando gonfiore.

### Quando sono i diverticoli

Per diverticolosi (o diverticolite) si intende la presenza di diverticoli, cioè piccole ernie che si formano soprattutto nel colon, l'ultimo tratto dell'intestino. Non è

una malattia vera e propria, ma un fenomeno molto diffuso, probabilmente causato da una dieta povera di fibre. Riguarda infatti il 50% circa degli ultrasessantenni e, anche se spesso non dà disturbi, a volte porta a un cattivo funzionamento dell'intestino, con stipsi, mal di pancia, crampi e gonfiori. Nei casi più gravi, queste ernie si possono infiammare e perforare causando forti dolori e febbre.

**\* Che cosa fare** Il metodo più efficace per curare e prevenire la diverticolosi consiste nell'introdurre nel-



## A marzo grandi e piccini dal dentista. Gratis

Per il "Mese della salute orale" 1.500 specialisti in Italia sono a disposizione di tutta la famiglia



Marzo all'insegna della salute della bocca. E di un bel sorriso. Per tutto il mese, infatti, 1.500 studi dentistici in tutt'Italia offrono una visita odontoiatrica e ortodontica (la branca che cura la malposizione dei denti) gratuita a tutta la famiglia. Per prenotare un appuntamento, basta collegarsi al portale Prontodentista.it ([www.prontodentista.it](http://www.prontodentista.it)) e selezionare lo specialista più vicino

a casa. L'iniziativa è promossa da Colgate, in collaborazione con la Società Italiana di Ortodonzia (Sido), in occasione del "Mese della salute orale". Sul sito si può accedere anche alla sezione "L'esperto risponde", dove gli specialisti sono a disposizione per consulenze personalizzate su denti e gengive: dalla cura e prevenzione delle carie allo sbiancamento, fino all'infiammazione gengivale.

la dieta fibre idrosolubili, come frutta e verdura e mucillagini vegetali, e bere almeno 1,5-2 litri di acqua al giorno. In questo modo è possibile regolarizzare l'attività intestinale, rendendo le feci morbide e impedendo che ristagnino nei diverticoli, infiammandoli. Bisogna evitare di ingerire tutti i semi grossi, come quelli del mandarino, della mela o della pera e la frutta secca: possono fermarsi nei diverticoli e infiammarsi. A volte può essere necessario ricorrere agli antibiotici e solo nei casi più gravi all'intervento chirurgico.

**Quando è colpa della malattia di Crohn**

È una patologia cronica, ancora misteriosa, che attacca le pareti dell'intestino, causando un'infiammazione che porta a diarrea e difficoltà ad assorbire i nutrienti. Ma anche ad ascessi e persino a occlusioni, con febbre e sanguinamenti. Colpisce soprattutto i giovani tra i 20 e i 35 anni. E nel giro di un decennio i casi sono aumentati da 1.350 a 2.000 all'anno. Visto che è un disturbo presente solo in Occidente, l'ipotesi è che all'origine ci sia un'eccessiva igiene che impedisce al sistema immunitario di "addestrarsi" a combattere virus e batteri, finendo per attaccare l'organismo.

✳ **Che cosa fare** Grazie all'introduzione dei farmaci biologici, è possibile tenere a bada la malattia e ostacolarne la progressione. A tavola non ci sono particolari restrizioni: anzi, la dieta deve essere la più varia possibile. Solo quando la malattia porta diarrea od occlusione, è meglio evitare cibi ricchi di fibre. ●

# Farsi accettare dai suoi figli

È una questione delicata. Se lui è separato con figli, che rapporto stabilire? Pochi consigli: avere tanta pazienza, non fingersi diverse da come si è e rispettare i loro sentimenti

di **Silvia Pigorini** con la consulenza di **Lisa Canaccini, counselor** e referente per l'Italia di Familylab (www.familylab-italy.it)

**S**cordiamoci le matrigne cattive come quelle di Biancaneve e di Cenerentola. Oggi la nuova compagna di papà (ma anche il nuovo partner della mamma) può esse-



re, per i bambini, un "genitore bonus", cioè un vantaggio. Lo sostiene nel suo nuovo libro *Un genitore in più. Vivere con un genitore separato* (Urra), Jesper Juul, uno dei più importanti pedagogisti europei e fondatore di Familylab, laboratorio di consulenza familiare. Per farsi accettare dai figli del partner e diventare un bravo "genitore bis" bisogna, però, evitare passi falsi fin dal primo incontro. E impostare bene il rapporto.

**Non forzare mai i tempi**

La separazione dei genitori per il bambino (e anche per l'adolescente) è causa di sofferenza, e ci vuole tempo perché questo dolore possa essere accettato. Il piccolo si sente ferito perché si è infranto il sogno della fami-

glia serena e ha anche perso dei punti di riferimento indispensabili per la sua sicurezza. Quindi, mai avere fretta. Nell'approccio con i figli del partner bisogna procedere

con calma, pazienza e serenità. Meglio evitare di forzarli e di avere troppe aspettative e lasciare che la nuova conoscenza si sviluppi con reciprocità in modo naturale.

**In caso di conflitti** Se il bambino si comporta in modo ostile, non bisogna pensare "ce l'ha con me". I suoi capricci o i muscoli lunghi dipendono dal tentativo di mantenere l'equilibrio: il bambino si sente insicuro, teme di "tradire" la mamma se concede il suo affetto alla compagna di papà. Bisogna capire la sua fatica ad adattarsi a una nuova realtà e lasciare che esprima la rabbia e il dolore che prova. Solo quando avrà superato la fase critica si potrà creare un rapporto

una  
lettrici ci  
scrive

**FAMIGLIA ALLARGATA**

*La mia è una famiglia allargata serena, ma i primi tempi con i figli del mio compagno non sono stati facili. Sono riuscita a farmi accettare solo quando ho smesso di cercare di piacere loro a tutti i costi e ho iniziato a essere più rilassata.*

**Anna Pacelli (via e-mail)**

con lui. Senza mai pretendere di sostituirsi o di mettersi in competizione con la madre, però.

**Creare occasioni "a tu per tu"** Trascorrere qualche ora da soli con il "figlio bonus", a intervalli regolari, è indispensabile per conoscersi più a fondo. Per evitare di imporsi, la scelta giusta è proporre qualcosa da fare insieme: andare al cinema, fare un puzzle, preparare una torta.

**Puntare sulla sincerità**

Quando ha raggiunto la confidenza giusta, sarà il bambino ad aprirsi e a parlarci spontaneamente delle sue cose. Per facilitare un clima di intimità, gli si può raccontare qualcosa di personale, cercando di essere autentici e anche di svelare la propria vulnerabilità. Per esempio, si può dire: «Sono un po' nervosa, oggi, sola con te. Quando divento così tesa di solito parlo troppo, ma questa volta vorrei evitarlo. Mi piacerebbe scegliere un argomento che tu e io riteniamo importante e parlarne insieme». ●

