

Adnkronos

11 marzo 2010

Daily_Life > Benessere > Salute: disturbi pelvici per un italiano su 4, pilates 'toccasana'

Salute: disturbi pelvici per un italiano su 4, pilates 'toccasana'

ultimo aggiornamento: 11 marzo, ore 18:21

[commenta](#)  0 [vota](#)  1 [invia](#) [stampa](#)

[facebook](#)  [twitter](#)  [linkedin](#) 

Milano, 11 mar. (Adnkronos Salute) - Colpiscono soprattutto donne che hanno all'attivo più di un parto naturale, ma non risparmiano neanche il resto della popolazione. Tanto che, secondo le stime degli esperti, 1 italiano su 4 finisce per fare i conti con problemi pelvici. Disturbi che hanno come fattori predisponenti anche il diabete, alcune malattie neurologiche croniche e interventi pregressi come l'isterectomia, ma ancora oggi sono tabù. In molti preferiscono soffrire in silenzio piuttosto che chiedere aiuto a un medico. Eppure, fanno sapere gli esperti, in molti casi basterebbe affidarsi per esempio al Pilates, ginnastica che si ispira ad antiche discipline orientali, per alleviare il problema.

Per il 60% delle donne che soffrono di disfunzioni del pavimento pelvico la ricetta per affrontare il problema non prevede il bisturi: semplicemente occorre correggere lo stile di vita, adottare una dieta appropriata, affidarsi a farmaci specifici e praticare attività fisica. Ideale il Pilates che, appunto, si è rivelato un toccasana in queste pazienti.

Nel 30% dei casi, invece, può rendersi necessario un trattamento riabilitativo mirato (esercizi di Kegel o biofeedback). Una reale indicazione chirurgica esiste solo nel 10% circa dei casi. A fare il punto sulle patologie e sulle nuove procedure mininvasive per curarle, sono gli specialisti del Policlinico San Donato (Milano), nel corso di un simposio in programma domani, presieduto da Luigi Bonavina, responsabile dell'Unità operativa universitaria di Chirurgia generale del San Donato.

I disturbi pelvici sono 'rosa', sottolineano gli esperti: colpiscono almeno il 10% della popolazione femminile. In Italia si parla di più di un milione di donne (su circa 12 milioni nella fascia di età tra 50 e 85 anni) che chiedono assistenza medica per queste disfunzioni. Ma in questo campo c'è molto sommerso. Lo scopo dell'iniziativa, spiegano dall'Irccs lombardo, "è far emergere le criticità di una patologia sottovalutata e non sufficientemente conosciuta, oltre che presentare le novità più recenti in tema di diagnosi, trattamento medico-riabilitativo e tecniche chirurgiche".

Le equipe di Bonavina e quella di Luca Carmignani, primario di Urologia, hanno già in programma di organizzare, dopo il simposio, alcune giornate di screening gratuiti al Policlinico San Donato, in cui i pazienti verranno visitati, educati al corretto approccio verso questi disturbi e alla completa e tempestiva comunicazione al proprio medico. I campanelli d'allarme? Stitichezza, incontinenza e segni di prolasso d'organo. Spie spesso ignorate: i pazienti provano imbarazzo nel riferire questi disturbi al medico e ricorrono a trattamenti 'fai da te', ritardando la corretta diagnosi e peggiorando il loro quadro clinico.

"I problemi che ancora oggi esistono dal punto di vista diagnostico e la 'zona d'ombra' dovuta alla riluttanza di molti pazienti, danno luogo a una situazione critica su cui occorre richiamare l'attenzione. Se non trattati correttamente - avverte Bonavina - questi disturbi incidono, anche nelle forme più lievi, in modo importante sulla sfera psicologico-relazionale, lavorativa e sessuale dei pazienti. Infine, possono portare a interventi chirurgici inutili e dannosi, e a reinterventi che possono avere conseguenze ancora più catastrofiche".