

La diastasi addominale

La diastasi addominale è una condizione caratterizzata dall'allargamento e dall'eccessiva separazione dei muscoli retti dell'addome, situati nella parte anteriore della parete addominale.

I due muscoli retti, destro e sinistro, sono normalmente uniti da una sottile struttura di tessuto connettivo chiamata **linea alba**, che si estende dallo sterno fino al bacino e contribuisce al contenimento dei visceri addominali.

La causa più frequente della diastasi addominale è la **gravidanza**, poiché la crescita del feto comporta un aumento della pressione interna e uno stiramento progressivo della parete addominale. Possono però contribuire anche altri fattori, come la lassità muscolare, importanti variazioni di peso, squilibri ormonali e, più raramente, alterazioni genetiche del collagene.

Tra i disturbi che possono essere associati alla diastasi addominale vi sono alterazioni della meccanica respiratoria, ridotta stabilità della colonna vertebrale, difficoltà nel controllo della pressione intra-addominale, mal di schiena, stitichezza e problematiche del pavimento pelvico, come l'incontinenza.

La diagnosi richiede una **valutazione specialistica** e, nei casi indicati, può essere approfondita con una **TAC della parete addominale**, utile per misurare con precisione la distanza tra i muscoli e definire il percorso terapeutico più appropriato.

Nei casi più lievi, il trattamento può prevedere un percorso mirato di esercizio fisico e rinforzo muscolare. Quando invece la diastasi è più marcata o persistente e l'approccio conservativo non è sufficiente, si può valutare il ricorso alla **chirurgia**, con tecniche mini-invasive come la laparoscopia o la chirurgia robotica, in base alle caratteristiche del paziente.

