

Rassegna Stampa

IL SINTOMO

LA DIARREA

La diarrea è un sintomo fastidioso, ma soprattutto debilitante, che può manifestarsi in maniera acuta o cronica. Nel primo caso si presenta con più di tre scariche al giorno di feci liquide o molli e può durare da una settimana fino a un massimo di 14 giorni. Si parla invece di diarrea cronica quando il problema persiste per più di un mese. Di solito quella che si tende a sottovalutare è proprio quest'ultima, con la quale si impara a convivere senza pensare che potrebbe invece nascondere un disturbo o una malattia da indagare e curare.

Forse è gastroenterite

Se la diarrea si accompagna a febbre e forti dolori di pancia si tratta in genere di gastroenterite, dovuta principalmente a virus, ma anche a infezioni batteriche. In entrambi i casi l'organismo riesce a eliminare i germi senza l'aiuto di antibiotici nel giro di uno o due settimane. Durante questo periodo è particolarmente importante reintegrare i liquidi persi bevendo almeno due litri di acqua al giorno. È bene poi seguire una dieta leggera, che non deve necessariamente essere com-

posta da cibi secchi e astringenti (riso in bianco, patate e mele), ma può essere piuttosto varia. Sono da evitare solamente i cibi troppo grassi e pesanti; le verdure a foglia crude, che aumentano il gas e il transito intestinale; i latticini, perché la mucosa si trova in un momento di fragilità e può avere difficoltà a digerire il lattosio. Inoltre è utile stare a riposo. Se però si nota sangue nelle feci, la febbre sale oltre i 38°C e i dolori non passano, è bene consultare il medico.

**Bloccarla subito?
Meglio di no**

Può essere colpa del cibo poco cotto

Fanno parte delle diarree acute anche quelle da intossicazioni alimentari, dovute a batteri o tossine che si possono trovare in alcuni cibi crudi. Si tratta per esempio della Giordania lambia, della Salmonella, dell'Escherichia coli, tra i maggiori responsabili anche della cosiddetta diarrea del viaggiatore, che può comparire durante un viaggio in alcune zone a rischio, come i Paesi medio-orientali,

sudamericani o del sud-est asiatico. Queste forme si riconoscono perché tutti coloro che hanno mangiato uno stesso cibo stanno male e in particolare capita con alcuni alimenti come le cozze, le ostriche, il maiale e il pollo crudi o poco cotti. A questi si aggiunge l'acqua del rubinetto, che in Italia è potabile e sicura, ma in certi Paesi può essere contaminata. Anche in questi casi nel giro di una o due

settimane i sintomi dovrebbero sparire spontaneamente, semplicemente bevendo tanta acqua, evitando le verdure a foglia (come l'insalata) e i latticini e stando a riposo. L'unica eccezione riguarda le persone più fragili come gli anziani, i bambini o gli immunodepressi che, essendo più a rischio di disidratazione, devono consultare un medico anche prima che siano trascorsi sette giorni.

Una convinzione da screditare è quella che sia bene bloccare al più presto la diarrea assumendo subito farmaci antidiarroici senza consigliarsi con il medico. È vero che gli antidiarroici attenuano il sintomo ma, bloccando la motilità dell'intestino, ostacolano l'eliminazione rapida di batteri e tossine, scopo del meccanismo di difesa costituito dalla diarrea. Gli antidiarroici vanno assunti solo dopo qualche giorno, quando potrebbe essersi innescato uno stimolo alla diarrea senza che esista più il fattore causale. Ne esistono di due tipi: gli antipropulsivi o antispastici, che riducono le contrazioni dell'intestino (peristalsi), e gli adsorbenti, che hanno la capacità di trattenere nell'intestino l'acqua e i sali minerali presenti.





cam
CENTRO ANALISI MONZA

SYNLAB

Rassegna Stampa



Potrebbe trattarsi di un'intolleranza

Le principali intolleranze che provocano diarrea sono quella al lattosio e quella al glutine. La prima deriva dalla mancanza di alcuni enzimi che servono a digerire il lattosio (lo zucchero del latte) e in questi casi la cura consiste nel limitare il latte e i derivati (a eccezione

dei formaggi duri e gialli come il grana, che in piccole dosi sono concessi) e nell'assumere speciali enzimi che aiutano nella digestione. La seconda è una malattia più complessa, la celiachia, che negli adulti può avere una serie di sintomi atipici come una leggera ane-

mia, un lieve gonfiore e una diarrea non particolarmente intensa. In entrambi i casi comunque, prima di prendere provvedimenti è bene consultare uno specialista che valuterà la necessità o meno di eseguire esami di approfondimento e diete specifiche.

Magari è dovuta alla sindrome dell'intestino irritabile

Quando la diarrea è frequente, si avverte gonfiore addominale, sensazione di nausea e mal di pancia potrebbe trattarsi di sindrome dell'intestino irritabile. Colpisce con prevalenza le donne giovani e consiste in un'alterata sensibilità dell'intestino, che viene stimolato da una serie di fattori che possono comparire insieme o separatamente. Lo stress è uno dei principali, ma anche la cattiva alimentazione ha un ruolo chiave. I rimedi cambiano in

base ai fattori di rischio e devono essere stabiliti dal proprio medico. Se quindi la causa è prevalentemente psicologica, il medico potrà prescrivere blandi ansiolitici, mentre se il problema è l'alimentazione consiglierà di assumere più fibra che compatta la consistenza delle feci. In generale può essere utile assumere probiotici, che favoriscono i giusti equilibri intestinali e rafforzano le funzioni di difesa dell'intestino.



E se fosse causata dagli antibiotici?

Non è un'eventualità frequente, ma durante o dopo l'assunzione di antibiotici può comparire la diarrea. La causa è la profonda alterazione della flora intestinale operata da questi farmaci. Gli episodi di diarrea sono

associati a dolori addominali più o meno forti. È indispensabile sentire il parere del medico, che potrebbe decidere di cambiare cura. Si possono assumere anche vitamine o fermenti lattici per rinforzare le difese immu-

nitare e salvaguardare la salute dell'intestino. Attenzione anche ad alcuni rimedi naturali come il succo di Aloe vera, che tra le molte proprietà ha anche quella di essere un lassativo e può quindi sortire effetti indesiderati.

Elena Cassin

Con la consulenza della dottoressa Cristina Marfinati Hervoso, specialista in Gastroenterologia ed Endoscopia presso l'Azienda ospedaliera Papa Giovanni XXIII di Bergamo e la Clinica polidiagnostica Cam - Centro analisi di Monza. È membro dell'Editorial board della Revista Saude dell'Università di Guarulhos (San Paolo, Brasile).