



# la scheda salute

## la diarrea



Sconvolgimento delle abitudini alimentari, eccesso di verdure crude, infezioni... In caso di diarrea, reagite. I nostri consigli per prevenirla e ripristinare il normale transito intestinale.

### Come reagisce il corpo

La diarrea estiva o del viaggiatore si manifesta più frequentemente in estate, quando fa caldo. Catena del freddo interrotta, mancato rispetto delle regole di igiene: ecco allora che torte e pasticcini, salumi e alimenti a base di panna e uova si rivelano temibili nemici. Solo qualche ora dopo il loro assorbimento fa la sua comparsa una tossinfezione: l'organismo si ribella, dolori addominali, febbre e brividi ne sono la conseguenza. Il corpo espelle - violentemente e frequentemente - delle feci molli se non addirittura liquide. Si presterà quindi attenzione al rischio di disidratazione, in particolare nei bambini, nelle persone malate e in quelle anziane.

Generalmente, una gastroenterite si risolve nel giro di pochi giorni. Se dura più di una settimana, bisognerà effettuare indagini mediche più approfondite. Se la diarrea è accompagnata da vomito o da presenza di sangue nelle feci, non esitate a rivolgervi al medico che potrà eventualmente prescrivervi un antibiotico oppure adottare le misure del caso.

Se, in un bambino colpito da diarrea, notate una perdita di peso pari al 10% e oltre, recatevi immediatamente dal medico o in ospedale. In caso di diarrea cronica, consultate il suo pediatra che verificherà che non si tratti di allergia al glutine.

### Cosa potete fare

- Andate in farmacia. Oltre a un antidiarroico, il vostro farmacista potrà, se necessario, consigliarvi un antispasmodico per calmare i crampi intestinali. Da tenere presente che l'omeopatia propone numerosi rimedi, in particolare in caso di intossicazione alimentare.
- Prevenite la disidratazione: bevete abbondantemente e privilegiate le bevande salate (brodo di verdura, acque minerali naturali ricche di sodio, acqua di riso) e tisane (regina dei prati, mirtillo, meliloto, rosa canina...). Evitate i succhi di frutta e le bevande a base di latte.
- Dopo una dieta di 24 ore, reintroducete gradualmente gli alimenti solidi: composte di mele, banane, purea di carote, riso, yogurt...
- In un paese o in una regione in cui le abitudini alimentari si differenziano dalle vostre, accettate solo acqua in bottiglia incapsulata o bollita, evitate i cubetti di ghiaccio e privilegiate gli alimenti sbucciati e bolliti. E per finire, lavatevi i denti con acqua in bottiglia o disinfettata.
- Se il vostro bambino ha scariche di feci liquide più volte al giorno, reagite. Se ha meno di 3 mesi, contattate immediatamente il vostro pediatra!

### Il consiglioplus

State partendo per le vacanze con bambini piccoli al seguito? Mettete nella vostra farmacia da viaggio una soluzione reidratante ricca di sali minerali, da somministrare, se occorre, ogni 2 minuti, anche di notte. Abolite i latticini fino a guarigione avvenuta e sostituiteli con del latte sostitutivo, disponibili in farmacia, oppure con acqua di riso. Il lievito attivo *Saccharomyces boulardii*, associato a un'alimentazione appropriata, favorirà il ripristino della flora intestinale.

Non praticate l'automedicazione senza consultare il vostro farmacista e, se seguite un trattamento, non esitate a chiedergli consiglio.

Consultate [www.pharmacieplus.ch](http://www.pharmacieplus.ch) per prendere visione di tutte le specialità delle pharmacieplus.

