
Omeopatia - Fitoterapia - Preparazioni Galeniche - Igiene orale - Cosmetici
Medicinali uso veterinario - Dietetici - Articoli per bambini - Articoli sanitari - Autoanalisi



Consigli di alimentazione Diarrea

La diarrea è un disturbo della defecazione caratterizzato dall'aumento della massa fecale, ma in particolare dall'aumento del suo contenuto in acqua, spesso accompagnato da un aumento del numero delle defecazioni. La diarrea acuta è dovuta a un agente scatenante, in genere virus o batteri, oppure a patologie o assunzione di farmaci. La diarrea cronica può essere dovuta alla sindrome del colon irritabile, a disturbi della motilità o anche all'abuso di lassativi. L'aumento della motilità del colon e conseguente prematuro svuotamento del suo contenuto è in genere correlato alla sindrome dell'intestino irritabile: il tempo di contatto dei nutrienti con la superficie intestinale assorbente viene ridotto e la quantità di liquido proveniente dal colon può superare la capacità di assorbimento di acqua e soluti con comparsa di diarrea. La terapia dietetica è fondamentale in questo disturbo e va mantenuta fino a che persistono i sintomi. L'obiettivo è quello di mantenere, oltre a una buona nutrizione, un buon equilibrio idro-salino. Per questo motivo spesso si consiglia di reintegrare i liquidi e gli elettroliti persi con soluzioni orali di libera vendita in farmacia, soprattutto nei bambini e negli anziani, più facili alla disidratazione.



Alimenti consigliati

- liquidi, acqua, the;
- mele crude, banane, limoni;
- riso, per i più piccoli semolino;
- carne scottata in padella;
- carote;
- pane tostato.

Alimenti sconsigliati

- alimenti ricchi di scorie: le fibre hanno, infatti, azione lassativa; quindi, no momentaneamente a frutta e verdura e ad alimenti integrali;
- ridurre l'apporto di zuccheri semplici che, richiamando acqua nel colon grazie al loro potere osmotico, provocano diarrea;
- latte e derivati;
- legumi secchi.

In viaggio

Frequente è la diarrea del viaggiatore, che colpisce chi si reca in posti esotici, spesso compromettendo la vacanza. Qualche consiglio per la prevenzione:

- pretendere sempre liquidi imbottigliati; al bar, meglio se la bottiglia viene aperta davanti a voi;
- evitare il ghiaccio nelle bibite;
- non mangiare cibi crudi o poco cotti;
- utilizzare acqua minerale anche per lavare i denti.

