



## LA DIARREA

### COSA È LA DIARREA?

Viene definita **diarrea** la emissione di feci liquide o molli, ma anche l'aumento del numero di scariche (più di 3 nel corso delle 24 ore).

Il disturbo può essere accompagnato da altri sintomi come nausea, vomito e febbre ma anche dolore addominale e mancanza di appetito.

La diarrea è principalmente dovuta ad infezioni o a fattori alimentari. Solitamente si attua come meccanismo di difesa dell'organismo per espellere sostanze potenzialmente tossiche o dannose, batteri, parassiti oppure anche residui alimentari non digeriti. In alcuni casi però può costituire il segno di presentazione di malattie più importanti, non necessariamente a carico dell'intestino.

In base alla sua durata si distingue in:

- **Diarrea acuta**, quando dura meno di 7 giorni;
- **Diarrea prolungata**, quando perdura oltre 7 giorni fino ai 14 giorni
- **Diarrea cronica**, quando dura oltre i 14 giorni.

**La disidratazione è il principale rischio associato alla diarrea.** La presenza contemporanea di diarrea e vomito aggrava la disidratazione e lo stato di malessere generale del bambino.

Una brusca perdita di liquidi e sali minerali può essere rischiosa nel bambino, specialmente se piccolo, in quanto può dare seguito a complicazioni serie, in particolare a carico del sistema nervoso.

Puoi riconoscere la disidratazione nel tuo bambino attraverso l'osservazione di alcuni sintomi come il raggrinzimento della cute, le labbra e gli occhi asciutti a seguito della ridotta produzione di saliva e lacrime, l'aumento della temperatura corporea e, nei lattanti, la depressione della fontanella.

Sono invece dei campanelli di allarme nella disidratazione debolezza o sonnolenza, poca pipì, sangue e muco nelle feci, perdita di peso e pianto senza lacrime. È opportuno osservare con particolare attenzione il decorso della diarrea, se sono presenti questi sintomi contatta tempestivamente il tuo pediatra

**Una perdita superiore al 10% del peso corporeo del bambino è sempre da considerare un segnale di allarme.**

### QUANDO SI MANIFESTA LA DIARREA ACUTA?

Le gastroenteriti si possono manifestare in qualsiasi momento dell'anno, ma sembrano essere più frequenti durante i periodi estivi. Le temperature più calde infatti possono favorire la crescita dei batteri e virus. È anche vero che durante il periodo estivo aumentano le attività in luoghi pubblici o all'aria aperta, che favoriscono le occasioni di contagio tra un individuo e l'altro. Si consumano, inoltre, maggiormente frutta, verdura e gelati, che, senza una scrupolosa attenzione igienica, possono essere veicoli di agenti infettivi e tossine.

### COSA FARE PER LA GESTIONE DELLA DIARREA?

#### 1) REIDRATARE IL BAMBINO

Per evitare la disidratazione, ricordatevi di dare da bere al vostro bambino in modo da reintegrare acqua e sali minerali.



Il caposaldo del trattamento della diarrea è la **terapia idratante orale** che ha come obiettivo quello di reintegrare i liquidi e l'equilibrio elettrolitico persi. Questo trattamento non influenza la durata della patologia o la frequenza dei movimenti intestinali.

## 2) RISTABILIRE ALIMENTAZIONE NORMALE

Non appena possibile è opportuno ristabilire il normale regime alimentare, facendo attenzione agli alimenti contenenti alti quantitativi di zuccheri semplici. Succhi di frutta, bevande a base di cola potrebbero peggiorare la diarrea e un loro uso andrebbe evitato.

Per quanto riguarda l'allattamento al seno, non c'è indicazione alla sospensione in corso di gastroenterite acuta, anzi se ne raccomanda il proseguimento

### QUALI SONO LE ALTRE SOLUZIONI DISPONIBILI?

Vi sono varie soluzioni che possono contribuire a limitare la perdita di acqua e a favorire il processo di guarigione e l'equilibrio dell'intestino.

#### 1) ANTIDIARROCI

- **Farmaci antiperistaltici (loperamide):** agiscono bloccando l'attività contrattile dell'intestino ma non devono essere utilizzati nel bambino al di sotto dei 6 anni per evitare eventi avversi. L'uso di loperamide nel bambino è associato a stipsi, ileo paralitico ed effetti a livello del sistema nervoso centrale.
- **Sostanze antisecretive (racecadotril):** riducono la perdita di acqua ed elettroliti nell'intestino. Questi farmaci non hanno effetti sulla motilità intestinale, pertanto non hanno gli stessi effetti avversi dei farmaci antiperistaltici. Agiscono sulla durata e gravità della diarrea. Racecadotril è utilizzabile a partire dai 3 mesi di età.
- **Sostanze adsorbenti (diosmectite):** trattengono sulla loro superficie i batteri e le relative tossine, favorendone l'eliminazione. Il loro effetto è unicamente sintomatico. In qualità di adsorbenti, possono interferire con l'assorbimento di alcuni farmaci somministrati per via orale.
- **Rigeneratori della barriera intestinale (tannato di gelatina):** agiscono ripristinando le funzioni fisiologiche dell'intestino. Il tannato di gelatina forma uno strato protettivo da agenti infettivi e infiammatori, controllando e riducendo rapidamente i sintomi delle manifestazioni diarroiche (tensione addominale, frequenti emissioni di feci).

#### 2) PROBIOTICI e PROBIOTICI TINDALIZZATI

- **Probiotici** (ad esempio, i *Lactobacilli* e i *Saccaromiceti*): sono agenti viventi o tinalizzati (inattivati) in grado di riequilibrare la flora batterica intestinale alterata durante la manifestazione diarroica. Agiscono riducendo il numero e la durata delle scariche.
- **Probiotici tinalizzati:** sono dei probiotici inattivati termicamente.

Probiotici tinalizzati e vivi presentano le stesse proprietà, tuttavia i probiotici vivi potrebbero portare ad un aumento del rischio di **sepsi** in caso di utilizzo in neonati molto prematuri



- **Probiotici tinalizzati combinati a rigeneratori della barriera intestinale (tannato di gelatina):** sono disponibili in associazioni fisse in grado di combinare gli effetti dei probiotici tinalizzati riequilibrando la flora intestinale e ripristinando le funzioni fisiologiche dell'intestino, come barriera da agenti esterni e infettivi.

### 3) ANTIBIOTICI

Nel 70% dei casi la diarrea è dovuta ad un'infezione virale; pertanto **l'utilizzo dell'antibiotico per curare la diarrea potrebbe essere inappropriato**. Non iniziare mai la terapia antibiotica senza la raccomandazione del tuo pediatra. La terapia con antibiotici potrebbe non essere necessaria.

#### QUANDO CONSULTARE IL PEDIATRA?

- Se il bambino ha meno di < 2 mesi, ma in genere prestare sempre attenzione se il bambino ha età inferiore ai 12mesi;
- Se il bambino ha una patologia di base grave;
- Se alla diarrea si accompagnano altri sintomi (per esempio febbre e/o vomito);
- In caso si osservi una perdita importante di peso o si riscontri una grave disidratazione;
- Quando la diarrea tende a persistere.

#### DA RICORDARE

##### ✓ DIARREA DA ANTIBIOTICI

**Alcuni farmaci come gli antibiotici possono presentare come effetto collaterale la diarrea.** Questo sintomo si manifesta dal 7% al 35% dei pazienti in trattamento con antibiotici.

Se dopo il trattamento con antibiotici (es. per infezioni alle vie aeree superiori) il tuo bambino ha avuto la diarrea informa il tuo pediatra;

##### ✓ DIARREA IN PRESENZA DI FEBBRE

**Prestare attenzione alla contemporanea presenza di diarrea e febbre.**

Quando oltre alla diarrea il tuo bambino presenta altri sintomi come febbre e vomito aumenta il rischio di disidratazione. Consulta il tuo pediatra prima di dare al bambino l'antipiretico.

Gli antipiretici non sono tutti uguali, il tuo pediatra ti guiderà nella scelta dell'antipiretico appropriato per la gestione della febbre del tuo bambino in corso di diarrea o gastroenterite acuta.

##### ✓ DIARREA DEL VIAGGIATORE

**Prestare attenzione nel caso di un viaggio in un Paese esotico.**

Dal 30 al 70% dei pazienti che si recano in viaggio manifestano la "diarrea del viaggiatore". Questo è ancora più vero se ci si reca in un Paese in via di sviluppo. In viaggio è sempre opportuno attuare delle misure igieniche preventive sia nelle proprie abitudini (corretta igiene personale, lavarsi bene le mani) sia nell'utilizzo di alimenti appropriati alle proprie abitudini.

Prima di partire per un Paese esotico ricordati di controllare quali sono le vaccinazioni consigliate o obbligatorie e consulta il tuo pediatra in caso di necessità.