

ALIMENTAZIONE

DISTURBI INTESTINALI: DIARREA



Cos'è la diarrea?

Con il termine **diarrea** s'intende un **disturbo intestinale** caratterizzato dall'emissione (evacuazione) di **feci non formate o liquide**. Questo disturbo provoca spesso più scariche diarroiche nell'arco della giornata, a volte anche molto ravvicinate tra loro, ma può altresì succedere di evacuare feci liquide solo una o due volte in ventiquattro ore. È bene sottolineare che la diarrea non è una malattia: si può definire piuttosto come l'espressione di numerose infezioni o patologie, che può manifestarsi in **forma acuta** (più frequente nelle infezioni) oppure **cronica** (patologie gastroenteriche, come nel caso della **Sindrome del colon irritabile**). Tale condizione può diventare causa di deficit nutrizionali quali **disidratazione** per eccessive perdite di acqua e di **minerali** elettroliti (sodio, potassio, cloro, etc.), diminuito assorbimento delle **vitamine liposolubili** (A, E, D, K) e malnutrizione. Per questi motivi un'attenta anamnesi rappresenta il più importante strumento di valutazione della diarrea e, in particolare, occorre indagare:

- la frequenza delle evacuazioni;
- l'aspetto delle feci;
- la sintomatologia generale e addominale;
- la durata del disturbo.

Sintomi della diarrea

La diarrea è considerata:

- **acuta** se di durata inferiore alle due settimane;
- **subacuta o persistente** se si protrae per due-quattro settimane;
- **cronica** se persiste oltre le quattro settimane.

Oltre ai sintomi legati alla durata del disturbo e a frequenti dolori addominali, la diarrea si può associare anche a:

- nausea;
- vomito;
- meteorismo (gonfiore addominale, scarica **qui** la dieta apposita);
- malassorbimento dei nutrienti ingeriti;
- presenza di muco o sangue nelle feci;
- febbre.

Solitamente tale condizione si risolve in pochi giorni ma, se permane più a lungo ed è dolorosa, è opportuno rivolgersi al proprio medico per accertarne la causa, in quanto la mancata remissione spontanea del disturbo può essere un segnale di patologie più importanti.

Cause della diarrea

La **diarrea acuta** può essere causata da **infezioni virali o batteriche**, può essere conseguente all'**assunzione di** determinati **farmaci** (come gli antibiotici), a **condizioni patologiche** (**diverticolite**, rettocoliti, colite, etc.) o a **tossinfezioni** (ingestione di cibo contaminato e contenente sostanze tossiche).

La **diarrea cronica** è invece caratteristica di molte **patologie gastroenteriche** che presentano stati infiammatori, come il morbo di Crohn, la colite ulcerosa, la **celiachia**, la Sindrome dell'intestino irritabile, etc., o di patologie a carico del pancreas caratterizzate dalla riduzione dell'assorbimento dei **grassi** (steatorrea) o comunque dal malassorbimento dei nutrienti.

Comune nelle patologie gastroenteriche è una riduzione dell'**enzima lattasi** conseguente alla difficile digestione di alimenti che contengono lattosio (zucchero del latte). Tuttavia, non tutti i latticini o formaggi lo contengono: il Grana Padano DOP ne è **naturalmente privo**, nonostante sia un concentrato di nutrienti del latte.

È bene sottolineare che la famosa "**diarrea del viaggiatore**" non è un tipo particolare di diarrea! Questo disturbo deve il suo nome alle frequenti infezioni batteriche che si possono contrarre durante i viaggi in paesi dove le precauzioni igieniche sono meno osservate e la contaminazione di cibo e bevande è più frequente. In caso di diarrea dopo un viaggio, è opportuno informare il medico sull'eventuale consumo di alimenti o bevande sospette. È importante individuare quanto prima la causa della diarrea per definire una terapia mirata. Sarà pertanto necessario sospendere i cibi o i farmaci individuati come possibili cause del disturbo, **reintegrare liquidi e minerali elettroliti**, modificare l'alimentazione, che dovrà essere priva o a ridotto contenuto di **lattosio** e **fibra** (verdura, frutta, cereali integrali, etc.), il cui consumo dovrà essere ripreso al termine della diarrea, in quanto le fibre aiutano l'intestino a rimanere sano.

Prevenire la diarrea

Il rischio di contrarre la diarrea, in particolar modo quella del viaggiatore, può essere ridotto se il disturbo è causato da batteri che purtroppo non si trovano esclusivamente nei paesi "esotici". In questi casi può essere utile:

- Lavarsi spesso le mani sotto l'acqua corrente utilizzando il sapone. Se si frequentano ambienti come ospedali o locali nei quali viene favorita la proliferazione dei batteri (sporco), è bene utilizzare un disinfettante per le mani;
- Tenere pulite e ben lavate le superfici e gli strumenti prima, durante e dopo il loro utilizzo, seguire le norme per evitare le tossinfezioni;
- Consumare solo cibi ben cotti, evitare frutta e verdura crude (sia intere che frullate) o preparate senza la buccia. Evitare carni e **pesci crudi** o poco cotti e/o solo scottati;
- Non bere acqua se non è servita in bottiglie sigillate e/o bevande se non aperte direttamente da voi. Evitare l'acqua del rubinetto, compresa quella per lavarsi i denti, ed anche i cubetti di ghiaccio se non conoscete l'acquedotto da cui proviene.

Alimentazione per diarrea: linee guida generali

- Mantenere una buona idratazione quotidiana;
- Evitare di bere liquidi troppo freddi o ghiacciati, assumere bevande solo a temperatura ambiente e a piccoli sorsi;
- Ridurre il consumo di **zuccheri semplici**;

- Ridurre il consumo di grassi saturi;
- Ridurre il consumo di alimenti che contengono fibre e lattosio;
- Preferire metodi di cottura come semplici, come quella a vapore, microonde, griglia o piastra, pentola a pressione, etc., anziché che la frittura, la cottura in padella o bolliti di carne;
- I primi piatti (pasta, riso o altri cereali) devono essere conditi semplicemente;
- Rispettare una corretta distribuzione dei pasti, evitando pranzo e cena abbondanti e consumando almeno **due spuntini** al giorno.

Diarrea: quali cibi devo evitare?

In caso di diarrea, è bene evitare di consumare cibi che generalmente possono aumentare i sintomi del disturbo, fino a che le feci non saranno tornate normali. Tra questi vi sono:

- Latte e latticini freschi, come mozzarella, stracchino, robiola, etc.;
- Alimenti zuccherati (es: pasticcini, gelati, cioccolata, etc.) o dolcificati con fruttosio, lattosio, xilitolo (spesso presente in gomme da masticare e caramelle), etc.;
- Insaccati grassi come salame, mortadella, salsiccia, etc.;
- Frutta secca oleosa (es: arachidi, anacardi, etc.), sciropata o disidratata, in particolare fichi, uva, ciliegie e prugne;
- **Superalcolici** e alcolici;
- Condimenti grassi come burro, lardo, strutto, margarine e altri alimenti ad alto tenore in grassi (es: intingoli, frittture, ragù ed altre salse elaborate, paste ripiene o farcite, etc.), in quanto possono rallentare la **digestione**;
- Salse come maionese, ketchup, senape, mostarda dolce o piccante, etc.;
- Peperoncino, pepe e spezie piccanti in generale, in quanto possono irritare le mucose intestinali;
- Brodo di carne o preparato con estratti di carne, dadi per brodo;
- Paste in brodo come passatelli o tortellini, minestrone di legumi, etc.;
- Prodotti integrali come pane, pasta, cereali da prima colazione, crusca, etc;
- Pizza;
- Prodotti da forno soffici come brioche, torta margherita, crescente, tigelle, piadina sfogliata, etc.;
- **Caffè**, tè e bevande contenenti caffeina, per esempio la cola;
- Bevande zuccherine come acqua tonica, tè freddo, ma anche **succhi di frutta**, perché contengono naturalmente zucchero (fruttosio) anche se sulla confezione riportano la dicitura “senza zuccheri aggiunti”;
- Frutta e verdura fresche sono da evitare in fase acuta, ma possono essere consumate se centrifugate in quanto perdono quasi totalmente la fibra e sono utili per mantenere un introito di liquidi e sali minerali adeguato; va comunque verificata la tollerabilità.

Diarrea: cosa mangiare con moderazione

- Latte delattosato o yogurt (non più di una porzione al giorno) possono essere inseriti in fasi croniche saggiandone però la tollerabilità;
- Verdure, da consumare preferibilmente cessata la fase acuta e/o in fase cronica. Sono da prediligere carote lessate, pomodori maturi senza buccia e semi, aglio e cipolla non soffritti, foglie di bietola e spinaci, il cuore del carciofo e del finocchio lessati, le gemme degli asparagi, zucchine e fagiolini;
- Patate, per il loro potere remineralizzante e protettivo delle mucose. Da alternare a pasta, pane ed altri carboidrati complessi, in quanto **non** sono verdure;
- Frutta, consumarne massimo due porzioni al giorno e sempre sbucciata. Prediligere mele, pere, albicocche, agrumi, meloni e mirtilli. La banana può essere consumata in piccole quantità;
- Succo di mela o arancia, da bere centrifugato, filtrato e senza zucchero;
- Pane fresco, se ben cotto e privo di mollica;
- Biscotti secchi non farciti.

Diarrea: cosa posso mangiare?

- Riso, per la sua proprietà astringente;
- Pane tostato, fette biscottate, grissini o crackers, da preferire tra i cereali;

- Carni e pesci magri, da cucinare lessati, al vapore, ai ferri o al forno ma senza aggiunta di grassi;
- Uova, in camicia o sode ma non fritte, da consumare in quantità non superiore a due la settimana;
- Prosciutto crudo mondato dal grasso visibile, bresaola e affettati di pollo/tacchino sono i soli salumi consigliati in caso di diarrea;
- **Legumi**, da consumare solo sotto forma di passati o creme;
- **Olio extravergine di oliva**, da usare a crudo e dosandolo con il cucchiaino per condire gli alimenti;
- Succo di limone per insaporire i piatti (es: condire le verdure), oppure utilizzare le **erbe aromatiche** (basilico, salvia, etc.);
- Brodo vegetale, inizialmente solo a base di patate e carote senza altre verdure. Le patate hanno azione remineralizzante e proteggono le mucose, mentre le carote ricompongono le feci;
- **Acqua**, almeno 1,5 litri al giorno, preferibilmente oligominerale naturale a temperatura ambiente;
- Formaggi delattosati, stagionati e non piccanti con ridotto tenore in lattosio;
- Grana Padano DOP, in quanto **non contiene lattosio** e può essere un ottimo sostituto di un secondo piatto a base di carne o uova, da consumare anche giornalmente grattugiato (un cucchiaino-10 grammi) per insaporire i primi piatti o i passati di verdura **al posto del sale**. Questo formaggio è meno grasso del latte intero con cui è fatto e il suo consumo incrementa l'apporto proteico (**proteine** ad alto valore biologico) ai pasti, inoltre favorisce il raggiungimento del fabbisogno giornaliero di calcio;
- Caffè d'orzo, the leggero, camomilla senza zucchero.

Leggere attentamente:

Durante la fase acuta (colica), le raccomandazioni dietetiche cambiano! Si consiglia di prediligere una dieta "idrica", cioè volta principalmente a garantire il reintegro dei liquidi e dei sali minerali. Attenersi alle indicazioni del medico sia per la dieta, sia per i farmaci e/o rimedi di qualsiasi natura.

4 regole da ricordare

- Abbandonare la sedentarietà! Praticare **attività fisica** moderata (minimo 150 minuti a settimana, scegliendo preferibilmente un allenamento aerobico come andare in bicicletta o camminare);
- **Non fumare!**;
- Indagare insieme al proprio medico curante la reale causa della diarrea;
- Attenzione all'automedicazione. L'efficacia dei **probiotici** è da molti messa in discussione, sembrerebbe infatti avere un ruolo preventivo e migliorativo solo in alcuni specifici tipi di diarrea; per questo motivo si raccomanda di parlarne preventivamente con il proprio medico curante.

Collaborazione scientifica **Dott.ssa Carolina Poli**, dietista specializzata in Alimentazione e Nutrizione Umana.