

INFORMAZIONE E DISINFORMAZIONE

IL BAMBINO CON LA DIARREA DEVE DIGIUNARE O MANGIARE IN BIANCO?

La **diarrea** è un disturbo che consiste nell'emissione di **feci liquide o poltacee**, con un **aumento** della frequenza **delle evacuazioni**. È da considerarsi **una patologia** quando le evacuazioni giornaliere sono superiori a 4-5, se si associa a un calo dell'appetito, a **vomito**, dimagrimento, mancato accrescimento o se vi è del sangue nelle feci (**diarrea acuta**). Se il piccolo presenta segni di **disidratazione** (es. labbra secche, lingua bianca o asciutta, assenza di lacrime, urine molto gialle e in scarsa quantità, etc.), è opportuno rivolgersi tempestivamente al **pediatra** o, se indisponibile, al **pronto soccorso**. La diarrea è molto frequente nei bambini ed è un sintomo tipico delle **infezioni gastrointestinali** causate da virus (es. **virus influenzali**), da agenti batterici, uso di antibiotici o infezioni alimentari. Quando il bambino ha la diarrea, molte mamme adottano una cura basata su **digiuni prolungati o diete "in bianco"** per evitare di appesantire l'apparato digerente: niente **latte, yogurt, formaggi**, alimenti solidi e soprattutto quelli con maggior valore energetico. Tuttavia, in questi casi, digiunare, mangiare meno o in bianco **non è necessario, né tantomeno raccomandabile**. La Società Europea di Gastroenterologia, Epatologia e Nutrizione Pediatrica (**ESPGHAN**) consiglia infatti una **veloce reidratazione** e suggerisce di **riprendere l'equilibrata alimentazione a seconda dell'appetito del bambino**. Pertanto, la convinzione che con la diarrea il bambino debba digiunare o mangiare in bianco è **priva di fondamenta scientifiche**.

La verità scientifica:

- **Soluzione reidratante orale**

Quando il bambino ha la diarrea, la prima e più importante terapia consiste in un'appropriata reintegrazione di liquidi poiché, soprattutto nei neonati, le infezioni intestinali possono causare più facilmente disidratazione. È consigliabile pertanto assumere delle **soluzioni reidratanti orali (SRO)** da diluire nell'**acqua**, molte delle quali disponibili come prodotti da banco. Salvo un diverso parere del pediatra, il dosaggio è di **50-100 ml** fino a 2 **anni** d'età, **100-200 ml da 3 a 9 anni** per ogni kg di peso corporeo del bambino ogni 24 ore. La SRO va ripartita in più somministrazioni al giorno, a piccoli sorsi, preferibilmente dopo ogni scarica diarroica, stando però attenti a **non superare i 100 ml ogni 20 minuti**.

- **Riprendere l'equilibrata alimentazione**

Secondo le linee guida dell'ESPGHAN, digiunare o ridurre drasticamente l'alimentazione del bimbo credendo di agevolare la guarigione della diarrea non è necessario. Anzi, la consueta **alimentazione del bambino** deve essere proseguita o ripresa, in base al suo appetito, entro 4-6 ore dall'inizio della terapia reidratante. È stato infatti dimostrato che l'**equilibrata alimentazione** consente un recupero del peso più rapido, senza peggiorare il decorso della diarrea. Al contrario, un ridotto apporto nutrizionale ne ritarda la guarigione.

- **Dieta per diarrea nel bambino**

Il bimbo con la diarrea dovrebbe evitare le bevande e i cibi che contengono molti **zuccheri** e **grassi**, come merendine, biscotti e **succhi di frutta**, poiché questi alimenti possono peggiorare il disturbo. È opportuno limitare temporaneamente gli alimenti che apportano molte **fibre (frutta, verdura, legumi, cibi integrali, etc.)** poiché possono aumentare le scariche diarroiche, mentre dovrebbero essere privilegiati i **cibi ricchi in amidi** (patate, riso consumato con la sua acqua di cottura, etc.). Quantità eccessive di **lattosio** possono aumentare la diarrea, perciò è preferibile scegliere latte e yogurt delattosati

oppure formaggi come il Grana Padano DOP, che è **naturalmente privo dello zucchero del latte** (lattosio). Questo formaggio è **ricco di calcio**, **proteine** ad alto valore biologico con i 9 aminoacidi essenziali, **vitamine** fondamentali per la crescita come la **B2**, la **B12** e la **A** e **minerali antiossidanti** come **zinco e selenio**. Già dal primo anno d'età, Il Grana Padano DOP può essere utilizzato per insaporire le pappe al posto del sale.

Ricorda:

La corretta ed equilibrata alimentazione non va mai interrotta, neanche in caso di diarrea.

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



PSR LOMBARDIA
L'INNOVAZIONE
METTE RADICI
2014 2020



Regione
Lombardia

Attività promozionale cofinanziata con fondi comunitari dal PSR Lombardia 2014-2020 operazione 3.2.01