

## DIETA PER DIARREA NELL'ADULTO

### Che cos'è la diarrea?

La **diarrea** è un **disturbo intestinale** riconoscibile dall'**emissione di feci non formate o liquide (scariche diarroiche)**, spesso accompagnate da **severi mal di pancia**, che si manifestano generalmente in più episodi giornalieri.

- La **diarrea non è una malattia**, ma più frequentemente un **sintomo** che può essere espressione di numerose infezioni e/o patologie (es. **Sindrome del colon irritabile**).
- **Diarrea e dissenteria non sono la stessa cosa**. La dissenteria è la **complicazione** della diarrea, che, in particolari condizioni, può causare l'evacuazione di liquidi con caratteristiche non più prettamente fecali (acqua, muco, pus, proteine, elettroliti, grassi, sangue, ecc.)

Le abbondanti feci liquide o poltacee, tipiche della diarrea, si formano a causa di un'**eccessiva peristalsi intestinale** (contrazione della muscolatura intestinale) che, di conseguenza, porta a un **insufficiente assorbimento di liquidi** da parte dell'intestino. Nella maggior parte dei casi, questo disturbo **si risolve spontaneamente nel giro di pochi giorni**. Tuttavia, se vi fosse del **sangue** o del **pus nelle feci**, è bene contattare il proprio medico perché questa potrebbe essere la spia di condizioni più serie.

### Tipi e cause di diarrea

Esistono diverse tipologie di diarrea. Le più comuni sono:

- **Diarrea acuta**, più frequente nelle **infezioni** e di durata **inferiore alle due settimane**. Può avere come causa **infezioni portate da virus** (es. Citomegalovirus, Rotavirus, etc.) o **da batteri** (es. Campylobacter, Salmonella, Shigella ed Escherichia coli, etc.). A volte, la diarrea acuta può comparire in seguito all'assunzione di specifici farmaci, come nel caso degli **antibiotici**, a condizioni patologiche con fasi di infiammazione (**diverticolite**, rettocoliti, etc.) o anche in seguito all'**ingestione di cibo alterato, contaminato o contenente sostanze tossiche, o acqua impura**. Per questo motivo, il medico potrà informarsi su eventuali **viaggi all'estero**, consumo di alimenti o bevande sospette da parte del paziente. Se la diarrea dura tra le due e le quattro settimane, si parla di **diarrea subacuta**.
- **Diarrea cronica**, tipica delle **patologie gastroenteriche**, che si protrae anche oltre quattro settimane. La diarrea cronica è un sintomo di molte malattie gastroenteriche che presentano **stati infiammatori della mucosa gastro-intestinale** o di **patologie del pancreas** caratterizzate dalla riduzione dell'assorbimento dei grassi (steatorrea) o, più in generale, dal **malassorbimento** di nutrienti. In questo tipo di patologie è comune una **riduzione dell'enzima lattasi**; per questo motivo conseguono spesso problemi legati alla digestione di alimenti che contengono lattosio, cioè lo zucchero del latte (es. latte, formaggi freschi, panna, ecc.). Attenzione: ciò non significa che bisogna eliminare tutti i latticini in caso di diarrea, poiché esistono formaggi, come **Grana Padano DOP**, che è **naturalmente privo di lattosio**, pur essendo un concentrato di latte, ed è un alimento che aiuta a promuovere **la buona salute**.

### Sintomi della diarrea

Si è in presenza di diarrea se concorrono **contemporaneamente** queste **due condizioni**:

1. **tre o più evacuazioni al giorno**;
2. **alterazioni della quantità e della consistenza delle feci** (liquide o poltacee).

Questo disturbo è spesso accompagnato da **crampi e dolori intestinali** che possono essere molto forti, ma può manifestarsi anche insieme a:

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

La diarrea può diventare causa di deficit nutrizionali, come **disidratazione** per eccessive perdite di acqua, di **minerali elettroliti** come sodio, potassio, cloro, etc., **ridotto assorbimento delle vitamine liposolubili** (A, E, D, K) e **malnutrizione**.

I segni della disidratazione possono manifestarsi con:

- **ridotta minzione** (stimolo a urinare);
- **letargia o apatia**;
- **sete estrema e secchezza delle fauci**.

### Diagnosi e trattamento della diarrea

**Un'anamnesi attenta** è il più importante strumento di valutazione in caso di diarrea. Vanno indagate **la frequenza** delle evacuazioni, **l'aspetto** delle feci, **la sintomatologia** generale e addominale, **la durata del disturbo**.

- In fase acuta, la terapia deve intervenire in tempi rapidi per arginare gli squilibri idro-elettrolitici ed energetici. Pertanto, è importante individuare quanto prima **la causa** per definire una terapia mirata.
- Sarà necessario sospendere per un po' l'assunzione di cibi o altri agenti individuati quali possibili cause di diarrea (es. antibiotici), reintegrare liquidi ed elettroliti, **modificare l'alimentazione**, che dovrà essere priva di lattosio e molto povera in fibre.
- La necessità di un eventuale trattamento farmacologico sarà deciso dal medico. I farmaci che rilassano i muscoli intestinali e rallentano il transito intestinale (farmaci antidiarroici) possono essere utili per attenuare la diarrea. La **loperamide**, ad esempio, è disponibile come farmaco da banco.
- I farmaci da banco comprendono sostanze assorbenti (ad esempio, caolino-pectina), che aderiscono a sostanze chimiche, tossine e organismi infettivi. Anche alcune sostanze contenute nei cibi hanno poteri assorbenti e contribuiscono ad aumentare la compattezza delle feci (es. amidi delle patate o del riso). Gli agenti ammassanti utilizzati per la stipsi cronica, tra cui psillio o metilcellulosa, possono, talvolta, contribuire ad alleviare anche la diarrea cronica.

### Raccomandazioni dietetiche generali

Un'alimentazione **povera di lattosio, fibre** e ad **osmolarità controllata** può essere necessaria in periodi di rialimentazione successiva a fasi acute di diarrea, modificata poi gradualmente in base alla ripresa delle capacità funzionali gastroenteriche. Questo tipo di alimentazione può essere necessaria in modo costante in presenza di **patologie intestinali croniche**.

In generale, in caso di diarrea, occorre:

1. **Assicurarsi una buona idratazione**, almeno 1,5 L di liquidi al giorno.
2. **Ridurre il consumo di zuccheri semplici.**
3. **Ridurre il consumo di grassi saturi.**
4. **Ridurre il contenuto di lattosio e di fibre.**
5. Preferire **metodi di cottura semplici** come: a vapore, in microonde, sulla griglia o piastra, in pentola a pressione, piuttosto che la frittura, la cottura in padella o bolliti di carne con abbondanti quantità di olio, burro o altri grassi.
6. **Condire i primi piatti (pasta o riso) in modo semplice**, con sughi di verdure.
7. **Rispettare una corretta distribuzione dei pasti**, evitando pranzo e cena abbondanti e consumando almeno due spuntini al giorno.
8. Assumere soluzioni saline reidratanti per reintegrare i liquidi e i sali minerali persi a causa delle frequenti scariche diarroidi (se prescritte dal medico).

### Leggere attentamente:

**Durante la fase acuta, 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.**

*I tre capitoli che seguono indicano gli alimenti da evitare, da limitare e quelli generalmente consigliabili in presenza del disturbo, ma non la frequenza o la quantità necessaria per un'equilibrata alimentazione, che può e deve essere prescritta solo dal medico specialista.*

### Alimenti non consentiti

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, 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, crescentine, 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";
- Bevande fredde;
- 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.

### Alimenti consentiti con moderazione

- **Latte delattosato o yogurt** (non più di una porzione al giorno) possono essere inseriti in fasi croniche testandone però la

tollerabilità individuale;

- **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 e altri carboidrati complessi, in quanto **non** sono verdure ma importanti fonti di amidi;
- 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.

#### Alimenti consentiti e consigliati

- Riso, per la sua proprietà astringente;
- Pane tostato, fette biscottate, grissini o cracker, 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** privato del 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 1,5-2 litri al giorno, preferibilmente oligominerale naturale a temperatura ambiente;
- Formaggi delattosati o con ridotto tenore in lattosio, stagionati e non piccanti, come **Grana Padano DOP**. Questo formaggio è **naturalmente privo dello zucchero del latte** e può essere un ottimo secondo piatto (50 g) da alternare a carne e uova. Grana Padano DOP si può consumare anche giornalmente grattugiato (un cucchiaino, 10 g) per insaporire i primi piatti o i passati di verdura **al posto del sale**, il suo consumo incrementa l'apporto proteico ai pasti (**proteine** ad alto valore biologico, con i 9 aminoacidi essenziali), inoltre favorisce il raggiungimento del **fabbisogno giornaliero di calcio**, poiché è il formaggio che, a parità di peso tra quelli comunemente più consumati in Italia, apporta più quantità del minerale;
- Caffè d'orzo, tè leggero, camomilla senza zucchero.

#### Consigli comportamentali

- 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!**
- Bere i liquidi a piccoli sorsi e a temperatura ambiente;
- 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.
- Diarree importanti e sindromi da malassorbimento possono richiedere restrizioni dietetiche rigorose e prescrizioni di integratori dietetici appositi.

#### Autore

Dott.ssa Laura Iorio, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione

#### Pubblicazioni

#### Bibliografia essenziale

- Robert Steffen, Klaus Gyr. *Diet in the treatment of diarrhea: from tradition to evidence. Clin Infect Dis. 2004 15;39(4):472-3.*
- Kazi Mirajul Hoque, Henry J Binder. *Zinc in the treatment of acute diarrhea: current status and assessment Gastroenterology 2006 130(7):2201-5.*
- Stephen J Allen, Elizabeth G Martinez, Germana V Gregorio, Leonila F Dans *Probiotics for treating acute infectious diarrhea. Cochrane Database Syst Rev. 2010 Nov 10;2010(11):CD003048.*