

## DIETA PER GASTROENTERITE NEL BAMBINO

### Che cos'è la gastroenterite?

La **gastroenterite** è un'**infezione** dovuta a un processo infiammatorio, acuto o cronico, **che colpisce contemporaneamente stomaco e intestino**, causando **nausea, vomito e diarrea**. In genere, compare in seguito a squilibri alimentari, all'ingestione di alimenti alterati o tossici, ad alcuni avvelenamenti (es. **funghi** velenosi), quindi se il bambino entra in contatto con **virus, batteri o parassiti**.

La **gastroenterite acuta** è un problema di notevole importanza, in particolare nei bambini di età inferiore a cinque anni, perché strettamente legata al **rischio di disidratazione**. Rappresenta la principale causa di vomito nei bambini sotto i tre anni e uno dei più frequenti motivi di accesso al Pronto Soccorso.

In Italia, la gastroenterite rappresenta **la causa più frequente di ricovero ospedaliero in età pediatrica**.

### Cause della gastroenterite

Nella maggioranza dei casi, la gastroenterite è causata da:

- **Virus**, i più noti sono i **Rotavirus**, i **Norovirus** e gli **Adenovirus**. Nel nostro paese, questi virus rappresentano gli agenti infettivi alla base di **quasi tutte le gastroenteriti del bambino**. L'infezione da Rotavirus, in particolare, ha un andamento stagionale, con un picco più alto in **inverno inoltrato**.
- **Batteri**, i più conosciuti sono **Salmonella**, **Campylobacter jejuni** ed **Escherichia coli**. Sono meno frequentemente responsabili della comparsa della gastroenterite. L'infezione a stomaco e intestino causata da questi batteri è più comune quando si viaggia in **paesi esteri**, dove la sicurezza alimentare è scarsa e si hanno più occasioni di mangiare o bere alimenti contaminati.
- **Parassiti**, i più noti sono la **Giardia lamblia** e l'**Entamoeba histolytica**. In Italia sono rare le forme di gastroenteriti causate da questi parassiti.

### Come avviene il contagio

La gastroenterite può essere trasmessa da un bambino malato a uno sano.

Generalmente, il contagio avviene:

- **Attraverso il contatto diretto**, ad esempio ingerendo acqua, bevande o alimenti contaminati.
- **Attraverso il contatto indiretto**, ad esempio se il bambino porta alla bocca le mani contaminate dai germi oppure se tocca superfici o utilizza oggetti infetti.

Per questo motivo è bene che i bambini si lavino spesso le mani e, se possibile, utilizzino un disinfettante in gel. **Leggi il capitolo: Consigli pratici.**

### Sintomi della gastroenterite

Quando il bambino contrae la gastroenterite (soprattutto in caso di infezioni virali), i primi sintomi saranno **vomito e diarrea** che, in alcuni casi, possono comparire insieme a:

- **Febbre;**
- **Brucciore di stomaco o mal di stomaco;**
- **Inappetenza;**
- **Emicrania;**
- **Stanchezza, debolezza;**
- **Sonnolenza**

I disturbi hanno un **periodo di incubazione breve** e compaiono **uno o due giorni dopo che il bambino si è infettato**. Le **scariche diarroiche** possono arrivare anche a **otto-dieci al giorno** e la consistenza delle feci è principalmente **liquida o poltacea**. Nel caso in cui fosse presente anche sangue nelle feci, è bene contattare subito il pediatra.

Più il bambino è piccolo, maggiore sarà il rischio di disidratazione (dovuta al numero delle evacuazioni, alla quantità di feci emessa, agli episodi di vomito e alla difficoltà di assumere la giusta quantità di liquidi con l'alimentazione).

### Diagnosi, prognosi e trattamento

La gastroenterite si diagnostica sulla base dei sintomi e della segnalazione di altri casi in famiglia o a scuola. Solo nel caso in cui il bambino stia visibilmente male, con febbre alta, sangue nelle feci o se i sintomi si protraggono **oltre gli otto giorni**, il pediatra potrà prescrivere **specifici esami delle feci** per individuare l'agente patogeno che causa la gastroenterite.

La **prognosi della malattia è benigna** e, nella maggior parte dei casi, **si risolve spontaneamente**. Per le gastroenteriti causate da virus, il trattamento consiste in una **soluzione reidratante orale** e in un **antipiretico** in caso di febbre. I **probiotici** possono avere un effetto benefico sulla flora batterica intestinale.

Con la gastroenterite batterica, solo in casi selezionati e dopo l'isolamento e la caratterizzazione del batterio, il pediatra potrà prescrivere **un antibiotico specifico**; una terapia farmacologica specifica è richiesta anche in caso di gastroenterite parassitaria.

## Raccomandazioni dietetiche generali

L'obiettivo principale dell'alimentazione del bambino è quello di garantirgli un corretto apporto di **proteine e calorie (energia)**, proponendogli alimenti semplici ma appetitosi. Nonostante il bambino, a causa del malessere, possa avere difficoltà a mangiare, **l'alimentazione non deve essere mai interrotta, ma neanche forzata**. Occorre somministrare pasti piccoli ma molto frequenti, in modo da raggiungere i fabbisogni nutrizionali che garantiscono un recupero ponderale significativo.

In generale, occorre:

1. Garantire al bambino una buona idratazione.
2. Preferire metodi di cottura semplici, cioè senza grassi aggiunti, come la cottura a vapore, in microonde, al forno, al cartoccio, ecc., anziché la frittura, la cottura in padella con abbondanti quantità di olio o burro e i bolliti di carne
3. Evitare gli alimenti difficili più da digerire, cioè i piatti ricchi di **grassi**, molto conditi, salati o speziati.
4. Evitare le diete restrittive o "in bianco", leggi [questo articolo](#).
5. **L'allattamento al seno** non dovrebbe mai essere interrotto anche per le **proprietà antimicrobiche del latte materno**, che dovrebbe essere offerto a richiesta, perché in questo modo il bambino si reidrata più velocemente.
6. I bambini allattati al biberon possono continuare ad assumere il loro latte di formula nelle quantità usuali e adeguate alle loro necessità nutrizionali. Di regola, non sono necessarie formule prive di lattosio, né è utile somministrare formule diluite.

### In caso di vomito:

1. Attendere circa 30 minuti dall'ultimo episodio prima di iniziare la reidratazione orale.
2. Offrire piccole quantità di soluzione reidratante fredda: iniziare con cucchiaini da tè (5 ml) e aumentare la dose secondo la tolleranza del bambino.
3. Assumere cibo quando il vomito è cessato da almeno un paio di ore, preferendo cibi secchi.

### In caso di diarrea:

1. Evitare cibi ad alto contenuto di **zuccheri semplici**, perché possono peggiorare la diarrea. Preferire carboidrati complessi (come patate, riso, pasta, pane). **Vuoi sapere quanto zucchero mangia ogni giorno tuo figlio o tua figlia e quanto ne dovrebbe invece mangiare alla sua età?** Calcolalo gratis con lo [Zuccherometro](#) e accedi alle sostituzioni alimentari con meno - o senza - zucchero.
2. Il consumo di latte può contribuire a peggiorare le scariche diarroiche per la temporanea riduzione delle lattasi, enzimi che rendono il lattosio (zucchero del latte) libero per l'assorbimento, in particolare nei bambini particolarmente sensibili. Meglio evitarlo in corso di diarrea.
3. Limitare le verdure fintanto che persiste la diarrea, da evitare soprattutto quelle crude e i cibi integrali per l'alto contenuto di fibre.

### Alimenti non consentiti

- Bevande zuccherate come cola, aranciata, tè freddo, ma anche i **succhi di frutta** (incluso il succo di mela) perché, nonostante riportino la dicitura "senza zuccheri aggiunti", apportano comunque fruttosio (lo zucchero della frutta).
- Bevande fredde in generale.
- Bevande contenenti caffeina (come cola, bevande energetiche, ecc.).
- Miele e zucchero di tutti i tipi.
- Dolci come snack al cioccolato, torte farcite con creme elaborate, pasticcini, gelati, ecc.
- Prodotti da forno soffici e zuccherati (es. brioche o croissant, torta margherita, merendine artigianali, ecc.).
- Gomme da masticare e mentine. Da evitare anche quelle senza zucchero perché contengono alcuni dolcificanti (sorbitolo, mannitolo e/o xilitolo) che possono avere un **effetto lassativo**, quindi peggiorare la condizione.
- **Alimenti integrali** particolarmente ricchi di fibre.
- Formaggi freschi (es. stracchino, straciatella, certosa, ecc.) e piccanti.
- Insaccati ricchi di grassi come salsiccia e salame.
- Frutta secca oleosa (noci, anacardi, ecc.), sciropata, candita e disidratata (fichi, prugne). Evitare **uva, ciliegie e datteri** perché possono avere un effetto lassativo.
- Condimenti grassi come burro, strutto, lardo, margarine, panna, ecc., in quanto possono rendere più difficoltosa **la digestione**.
- Intingoli e fritture.
- Salse elaborate come maionese, ketchup, senape, barbecue, ecc.
- Peperoncino, pepe, curry, zenzero e **spezie piccanti** in generale, perché possono irritare le mucose intestinali.
- Brodo di carne confezionato con estratti di carne o dadi per brodo.

### Alimenti da assumere con moderazione

- Le verdure e la frutta fresca per il loro **alto contenuto di fibra** (da evitare durante la fase acuta). Privilegiare, tra le verdure, **carote e zucchine cotte** per il basso contenuto di fibre e, tra la frutta, **banana e mousse di mela** (senza zucchero).
- **Olio extravergine di oliva** per condire gli alimenti, da usare a crudo e in piccole quantità.
- Sale. È buona regola ridurre quello aggiunto alle pietanze durante e dopo la loro cottura e limitare il consumo di alimenti che naturalmente ne contengono elevate quantità (alimenti in scatola o salamoia, dadi ed estratti di carne, salse tipo soia). Per insaporire i primi piatti, le minestre e i passati di verdure **al posto del sale**, si può utilizzare un cucchiaino di Grana Padano DOP grattugiato. Questo formaggio è **il più ricco di calcio** tra quelli comunemente più consumati, inoltre apporta tante **proteine ad alto valore biologico (con i 9 aminoacidi essenziali)**, **vitamine per la crescita come B2 e B12** e **antiossidanti** come **vitamina A, zinco e selenio**.

### Alimenti consentiti e consigliati

- Riso per la sua **proprietà astringente**.

- Pane tostato, fette biscottate, grissini o cracker sono da preferire tra i cereali e tra i primi alimenti da reinserire in presenza di vomito.
- Patate, che **non sono verdure**, ma carboidrati al pari di pasta e pane.
- Carni scelte nei tagli più magri e private del grasso visibile come manzo, vitello, pollo e tacchino. Il pollame è da consumare senza la pelle, perché è la parte più ricca di grassi.
- **Pesci magri** (spigola, sogliola, orata, branzino, ecc.), freschi o surgelati, da consumare almeno due-tre volte a settimana.
- Uova, cucinate in camicia sono gradite a molti bambini. Non più di due alla settimana.
- Prosciutto magro crudo e bresaola, gli unici salumi consentiti in caso di gastroenterite.
- Legumi da consumare solo passati, per eliminare la parte più fibrosa che si trova nelle bucce.
- **Succo di limone** per condire le verdure e l'insalata, si possono usare anche erbe aromatiche come basilico, rosmarino, salvia, prezzemolo, ecc.
- Brodo vegetale, inizialmente solo di patate e carote senza altre verdure. Le patate hanno un'azione remineralizzante e proteggono le mucose di stomaco e intestino. Le carote servono per ricomporre le feci.
- Acqua, almeno 1,5 litri di acqua oligominerale naturale a temperatura ambiente.
- Formaggi stagionati non piccanti come Grana Padano DOP che, **non contenendo naturalmente lattosio** grazie alla stagionatura, permette un recupero dei sali minerali persi con vomito e scariche diarroiche, primo tra tutti **il calcio** (Grana Padano DOP apporta la **maggior quantità di calcio** tra i formaggi comunemente consumati).
- **Yogurt.**

### Consigli comportamentali

- Lavarsi accuratamente le mani con acqua e sapone dopo aver cambiato i pannolini e dopo il contatto diretto con bambini affetti da diarrea.
- Lavarsi bene le mani prima di mangiare (regola per tutti i componenti della famiglia).
- Fare molta attenzione **alla conservazione** e alla **preparazione dei cibi**.
- Non condividere asciugamani, tovaglioli, posate o stoviglie con i familiari.
- Le lenzuola e gli indumenti intimi devono essere lavati a parte.
- Consultare il Pediatra circa l'opportunità di vaccinare il proprio bambino contro il Rotavirus (l'agente infettivo più frequentemente causa di diarrea nei bambini sotto ai 5 anni).
- Garantire un corretto riposo al bambino.
- Non somministrare farmaci anti-vomito o anti-diarrea.

### Consigli pratici

- Nei bambini che hanno già iniziato **lo svezzamento**, può essere somministrata **crema di riso** in brodo di carote e patate condito con Grana Padano DOP grattugiato e, come frutto a fine pasto, una banana schiacciata. Grana Padano DOP, che può essere assunto dallo svezzamento in poi, è **privo di lattosio** ed è un'ottima fonte di sali minerali (indispensabili nella **terapia idro-elettrolitica**), proteine nobili, calorie utili a prevenire la malnutrizione nel bambino con diarrea e vitamine importanti per la crescita come la B12.
- Il rischio di contrarre la gastroenterite da cibo o acqua contaminata è maggiore quando si viaggia in zone dove le condizioni di igiene sono scarse. Fare molta attenzione quando si viaggia all'estero. I seguenti accorgimenti sono molto utili per ridurre questo rischio:

1. **Bere acqua esclusivamente da bottiglie confezionate e sigillate;**
2. **Evitare le bevande con cubetti di ghiaccio**, poiché potrebbero essere stati preparati con acqua contaminata;
3. **Lavarsi i denti solo con acqua imbottigliata** ed evitare di ingerire acqua sotto la doccia;
4. **Consumare cibi ben cotti, serviti caldi e fumanti**, perché l'alta temperatura uccide i germi;
5. **Evitare i cibi crudi** come le carni o i pesci marinati, i **piatti di verdura fresca o di frutti tagliati da terzi**. Si possono consumare i frutti sbucciati in prima persona.

### Autore

[Dott.ssa Laura Iorio, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione](#)

### Pubblicazioni