
A proposito d'intestino

Autore: Raffaele Arigliani

Fonte: Città Nuova

«Ho due bambini, Elvio di 3 e Paolo di 2 anni. Elvio per 3-4 giorni ha avuto diarrea e qualche episodio di vomito. Si è molto debilitato, non so se a causa dell' antibiotico o perché ho cercato di farlo mangiare poco e in bianco anche quando ha iniziato a sentirsi meglio per paura di una ricaduta. Sono preoccupata, sia per lui che per il timore che il più piccolo si ammali. Debbo fare qualche indagine?». Lucia D.S. Suo figlio ha avuto una delle patologie più frequenti per la sua età, un “banale” episodio di gastroenterite, patologia caratterizzata da diarrea (è l'aumento della frequenza e/o della quantità delle feci) e talora da vomito, che dura mediamente 3-4 giorni. Si stima vi siano circa 1.500.000 episodi all'anno di gastroenterite nei bambini italiani sotto i tre anni. La stragrande maggioranza di questi episodi è determinata da virus che, con meccanismi diversi, riducono la capacità di riassorbimento da parte delle cellule intestinali delle sostanze nutritive e aumentano la quantità di liquidi e di sali minerali eliminati dall'intestino. Se queste perdite diventano eccessive il bambino può presentare segni di disidratazione (secchezza delle mucose, ridotta elasticità cutanea, scadimento delle condizioni generali). La terapia da adottare è molto semplice: fare bere al bambino delle soluzioni reidratanti invogliandolo quanto più possibile e assolutamente mai limitando il suo desiderio di assumere liquidi. Il digiuno deve durare solo le prime 3-4 ore, in cui si dovrà puntare con impegno alla reidratazione, ed essere seguito dalla introduzione di tutti gli alimenti che il bambino assume normalmente (anche del latte, senza diluirlo con acqua!), evitando cibi molto grassi e i succhi di frutta. Questa strategia, denominata di rialimentazione precoce, è quella che si è dimostrata essere la più efficace per ridurre la durata e le possibili complicanze della gastroenterite. L'utilizzo dei cosiddetti fermenti lattici, soprattutto dei più moderni pro-biotici, sembra ridurre di qualche ora la gastroenterite, che comunque nella quasi totalità dei casi si risolve senza terapia specifica. Gli antibiotici, e ancor meno gli antibiotici considerati “disinfettanti intestinali”, non vanno assunti se non in rarissime eccezioni. È inoltre normalmente inutile fare l'esame delle feci: sarà il pediatra a dare eventuali indicazioni in merito. Quando preoccuparsi e attivare con urgenza la consulenza del sanitario? Se il bambino ha febbre alta e condizioni generali scadenti, se ha perso più del 5-7 per cento del peso corporeo, se la diarrea dura da più di 7 giorni. Cara sig.ra Lucia, come ha potuto leggere, molte delle cose che lei ha fatto (tenere il bimbo a dieta, dare l'antibiotico, ecc.) non sono le cose normalmente consigliabili: molto spesso comportamenti abituali, che si fanno “per tradizione” sono sconfessati dalla evoluzione delle conoscenze. Elvio è comunque guarito, nonostante tutto. Stia quindi tranquilla e gli prepari i cibi che le sai gli piacciono di più: non c'è rimedio migliore per aiutarlo a riprendersi in fretta. E si consoli pensando che non tutti i mali vengono per nuocere: alla prossima gastroenterite, che sicuramente ci sarà, saprà come comportarsi!