

DIARREA FREQUENTE? UNISCI BUONE ABITUDINI AL NOSTRO CONSIGLIO DI INTEGRAZIONE SPECIFICA

I principali attivi per l'integrazione sono: *Saccharomyces Boulardii*, per **ripristinare l'equilibrio** della flora batterica intestinale. Ceppi selezionati di Lattobacilli e Bifidobatteri, probiotici ad alto dosaggio per **ricolonizzare rapidamente tutto l'intestino**.





FERMA LA DIARREA

ALIMENTAZIONE,
BUONE ABITUDINI
E INTEGRATORI

Le informazioni riportate non sono consigli medici. I contenuti hanno solo fine illustrativo e non sostituiscono il parere dell'esperto.

Per approfondire e scoprire altri consigli:
farmacistipreparatori.it



 **FARMACIA
SAN VALENTINO**
Innamorati della Salute

 **LA
COMUNITÀ
SCIENTIFICA
PER IL TUO
BENESSERE**

LA DIARREA è l'evacuazione di feci poco formate con consistenza liquida o molle, l'aumento del numero di evacuazioni al giorno (da 3 a più) o, ancora, l'aumento della quantità di feci. Può essere un **disturbo transitorio** e quindi acuto (fino a 2 sett.), oppure **persistente** (fino a 4 sett.) fino a diventare **cronico** (se supera le 4 sett.). Non è una malattia ma un **sintomo aspecifico**.

Possibili sintomi: dolore addominale, spasmi, distensione addominale, gonfiore; sintomi extra-addominali come febbre, malessere generale, inappetenza, nausea, vomito.

Spesso collegata a: dieta non equilibrata e viaggi; cause di natura infiammatoria come colite e sindrome del colon irritabile, infezioni (virale o batterica).

Fattori di rischio: casi patologici specifici, come malattie infiammatorie croniche intestinali e allergie o intolleranze alimentari (es. celiachia, intolleranza al lattosio).



L'alimentazione è un tassello fondamentale per intervenire sulla diarrea.

I CIBI DA EVITARE

Alcol, caffeina, peperoncino, pepe, liquirizia, cacao e cioccolato; latte e latticini freschi; alimenti e bevande acidi, ricchi di zuccheri semplici e di qualsiasi tipo (anche edulcoranti) e di sale; cibi e condimenti ricchi di grassi saturi e di difficile digestione, fritti e grigliati; pasta ripiena, tortellini, lasagne, pizza.

SANE E BUONE ABITUDINI PER CONTRASTARE LA DIARREA



Il lattosio è uno zucchero contenuto naturalmente nel latte e nei suoi derivati. Nonostante l'assenza di un'intolleranza al lattosio, in caso di diarrea è **consigliabile ridurre l'apporto** che potrebbe richiamare ulteriormente acqua nel lume intestinale, sostenendo il sintomo. Ricorda che ad esempio i formaggi stagionati sono naturalmente privi di lattosio.



Tra le conseguenze della diarrea troviamo infiammazione ed eventuali lesioni della mucosa perianale, ma la conseguenza più pericolosa è la **disidratazione per elevata perdita di liquidi**, che diventa particolarmente temibile per soggetti fragili come i bambini e gli anziani. È quindi di fondamentale importanza prevedere all'interno del trattamento la **reidratazione e il riequilibrio elettrolitico con l'apporto di acqua e sali minerali**.



È bene evitare di usare farmaci antidiarroici, senza aver prima scoperto la vera causa della diarrea, infatti può essere considerata al pari di una **risposta difensiva dell'organismo**: le scariche favoriscono l'eliminazione dei microrganismi patogeni, delle tossine o delle sostanze irritanti. Perché non fare **l'analisi del microbiota intestinale**? Chiedi un consiglio al tuo Farmacista.

LO SAPEVI CHE... ogni giorno percorrono il tubo digerente circa 10 litri tra liquidi ingeriti, alimenti e secrezioni; di questi materiali l'intestino tenue ne assorbe il 90% e il colon il 10% e fino a 4-5 litri di liquidi.

ALIMENTI CONSIGLIATI

Carote, zucchine e finocchi sono consigliati anche durante la fase acuta, assieme a fette biscottate e riso che vanno preferiti semintegrali una volta conclusa la fase acuta. Ottime le fonti proteiche magre, come il pesce.