

## *La diarrea nel bambino*

*Conoscerla per gestirla nella maniera più appropriata*

### **Che cos'è la diarrea?**

Per diarrea si intende la presenza di scariche di feci liquide o molto molli associate ad un aumento del numero giornaliero delle scariche stesse. Un'unica scarica di feci liquide o molto molli può essere un fenomeno isolato e in questo caso non si parla di diarrea, come non se ne parla nel piccolo lattante che sta bene e che scarica già normalmente feci molto molli per più volte al giorno, soprattutto se allattato al seno.

### **Perché viene la diarrea?**

La causa principale della diarrea in un bambino sono le infezioni gastrointestinali, le cosiddette gastroenteriti. Le gastroenteriti sono provocate da germi microscopici, per lo più virus (es.: Rotavirus, Adenovirus, Norovirus, etc.) e molto più raramente batteri (es.: Salmonella, Campylobacter, etc) che i bambini ingeriscono accidentalmente. Questa ingestione accidentale può avvenire perché il bambino si porta le mani alla bocca dopo essersele "sporcate" toccando superfici contaminate dalle feci di altri soggetti malati o portatori di quel germe. Tipico è l'esempio dei due bambini che vanno in bagno a scuola: il primo che ha la diarrea, dopo aver evacuato ed essersi pulito, appoggia le mani sul bordo del lavandino prima di lavarsele; il secondo appoggia le mani sul bordo del lavandino e prima di lavarsele se le porta alla bocca. Nei più piccoli che frequentano l'asilo, può addirittura essere chi accudisce il bambino a trasmettergli l'infezione se, dopo aver cambiato il pannolino ad uno con la diarrea, accidentalmente tocca le mani o la bocca di un altro prima di lavarsele. La gastroenterite può anche venire perché si mangiano alimenti contaminati da germi o da sostanze da loro prodotte chiamate tossine, ma con il sempre più diffuso rispetto delle norme igieniche sulla preparazione dei cibi, questo evento è diventato abbastanza infrequente.

Proprio perché la diarrea è causata soprattutto dall'ingestione di germi che, prima di raggiungere l'intestino, passano per lo stomaco, essa è quasi sempre preceduta dal vomito. Solitamente il vomito non dura più di 12-24 ore, ma se è ripetuto o si protrae anche dopo che è arrivata la diarrea, può aumentare il rischio di disidratazione, soprattutto se vi è anche febbre elevata, fenomeno assai frequente trattandosi di infezione.

Un discorso a parte merita la diarrea che si protrae a lungo (oltre 10-15 giorni). In questo caso le cause vanno ricercate non tanto nelle infezioni ma nelle intolleranze e/o allergie alimentari. Va anche detto che esiste una forma diarroica prolungata, tipica del secondo anno di vita, che interessa bambini sani che mangiano e crescono regolarmente. Questa non è una malattia ma una condizione transitoria, legata alla maturazione dell'apparato digerente, che provoca un transito intestinale accelerato e impedisce il completo assorbimento dei cibi senza però provocare alcun danno al bambino.

### **Quali rimedi per dare sollievo al bambino con diarrea?**

La cosa più importante da fare quando è presente diarrea è quella di evitare la disidratazione, evento che può portare al ricovero e anche a gravi conseguenze se non trattata precocemente ed adeguatamente.

Quando un bambino ha la diarrea, con le feci perde non solo acqua ma anche sali minerali, soprattutto sodio. Riparare queste perdite con prontezza è la prima cosa che ogni genitore deve fare. Come? Somministrando una delle tante soluzioni reidratanti orali (SRO) presenti in commercio sotto forma liquida o in bustine da sciogliere in acqua (es.: Prereid, Idravita, etc.). La quantità da somministrare è direttamente proporzionale all'intensità della diarrea: più il bambino scarica, più quantità di SRO deve bere, con l'obiettivo di contrastare la perdita di peso. Avendo un sapore leggermente salato, le SRO non sempre sono gradite ai bambini. Talvolta aiuta somministrarle fredde da frigo o aggiungerevi un po' di spremuta d'arancia. Comunque – in caso di rifiuto persistente – è importante che il bam-

bino beva almeno acqua o altri liquidi trasparenti, ma non succhi di frutta né bevande degli sportivi. Per anni i bambini italiani sono stati messi a dieta "in bianco" per la diarrea, se non addirittura a digiuno prolungato. In realtà non vi sono alimenti proibiti e il bambino deve essere rialimentato il più precocemente possibile, offrendogli i cibi che è solito mangiare e preferire, purché facilmente digeribili. Anche il lattosio viene tollerato dalla maggioranza dei soggetti affetti da gastroenterite e quindi il ricorso a latti privi di lattosio – pur non essendo controindicato – non è indispensabile.

I fermenti lattici sembrano arrecare un modesto beneficio (ridurrebbero di un giorno la durata totale della gastroenterite) e possono essere somministrati quotidianamente per tutta la durata della diarrea.

### **Quando somministrare i farmaci contro la diarrea?**

A parte i fermenti lattici, che sono dei parafarmaci e di cui si è detto nel paragrafo precedente, l'unico farmaco che si è dimostrato utile nel trattamento della diarrea è il racecadotril (es.: Tiorfix), che riduce il volume delle scariche e la durata complessiva della gastroenterite. E' ben tollerato ma – come tutti i farmaci – non privo di effetti collaterali e quindi è meglio che venga riservato ai casi più ostinati.

### **In caso di diarrea, quando è opportuno contattare il pediatra per una visita?**

Poiché la diarrea è un sintomo e non una malattia, bisogna valutare lo stato del bambino nel suo complesso per capire se è una situazione che richiede la visita del pediatra, visita che andrà effettuata necessariamente in ambulatorio dove vi è la possibilità di effettuare test rapidi per giungere ad una diagnosi più accurata. Se il bambino si mantiene idratato (labbra umide, urina più volte al giorno, non perde peso, non è abbattuto), si può gestirlo in autonomia seguendo le raccomandazioni sopra elencate fino alla guarigione che avverrà mediamente in 4-5 giorni.

E' invece opportuno contattare lo studio per fissare una visita dal pediatra quando:

- la diarrea persiste per più di 5 giorni
- la diarrea si associa a febbre per oltre 72 ore (vedi i consigli per la febbre su quando anticipare la visita prima delle 72 ore)
- è presente sangue nelle feci
- il bambino ha meno di 1 anno

Infine vi sono situazioni in cui la visita va effettuata nel più breve tempo possibile e una telefonata in ambulatorio vi chiarirà se sia meglio andare direttamente in Pronto Soccorso:

- stato di coscienza alterato (torpore, sonnolenza eccessiva, lamentosità)
- colorito grigiastro della cute
- il bambino ha meno di 3 mesi
- il bambino non urina da più di 8 ore
- vomito ripetuto che impedisce al bambino di bere
- dolore addominale intenso e continuo
- perdita di peso superiore al 10%