

## I disturbi intestinali

Le infezioni intestinali (possiamo chiamarle diarree, gastroenteriti etc) sono molto comuni, sono seconde solo le infezioni delle vie aeree.

Qualsiasi sia il tipo di infezione intestinale il primo (e spesso anche unico) approccio è "dietetico".

Le gastroenteriti si presentano con vomito, spesso seguito dopo poche ore da diarrea, generalmente febbre poco elevata; spesso segue la comparsa di acetone.

Sono malattie fastidiose, ma nella loro "brutalità" hanno incorporata la loro guarigione.

Infatti grazie alla diarrea ed al vomito (che ci provocano così tanto fastidio) si eliminano un gran numero di germi infettanti, aiutando le nostre difese ad avere la meglio sui germi e quindi a superare la malattia.

Quindi una regola terapeutica fondamentale consiste nel non bloccare (se è possibile) il vomito e la diarrea, perchè il pericolo reale è di determinare una pausa (non la guarigione!!) della malattia; così facendo gli agenti infettanti rimangono nell'intestino ed hanno tutto il tempo di moltiplicarsi e far riesplodere (spesso con più violenza) la malattia.

**Bisogna stare attenti che nella spiacevolissima fase acuta (e più il bambino è piccolo più il pericolo c'è!) non perda troppi liquidi, cioè non si disidrati.**

**Attenzione quindi alle eccessive perdite di peso, lingua secca, occhi incavati.**

Bisogna quindi sempre far bere il bambino, in modo da recuperare i liquidi persi. La cosa migliore (anche se sono di cattivo sapore) sono le soluzioni reidratanti.

Altre considerazioni diciamo così collaterali.

I fermenti lattici, un po' aiutano, ma non cambiano radicalmente la situazione anche perchè vengono espulsi rapidamente come tutto ciò che viene introdotto in quelle ore.

La febbre, se supera certi livelli va curata, ma non esageratamente, ricordiamo che tutti gli antipiretici passano attraverso stomaco e fegato, che sono già sofferenti a causa della malattia.

Bisogna poi fare attenzione all'acetone che spesso accompagna e segue le infezioni gastrointestinali.

Attenzione anche al sederino che spesso si arrossa.

Il recupero può essere veloce o lento, talvolta rimane, per qualche giorno, un po' di dolore addominale.



## DIARREA

Cosa possiamo fare quando il bambino ha la diarrea?

- farlo bere molto (si possono usare le soluzioni reidratanti in commercio o succhi di frutta allungati con acqua)
- non forzarlo a mangiare perché un certo riposo dell'intestino può favorire la guarigione
- proporgli la seguente **dieta** appropriata:
  - Cibi da somministrare: parmigiano patate, carote, zucca, riso, banane, mele, agrumi (attenzione: le mele e gli agrumi non devono essere somministrati nel caso in cui il bambino vomiti)
  - Cibi da non somministrare: latte (nel caso in cui il bambino lo chieda scegliere latte tipo Zymil o Accadi), formaggi freschi, frutta (esclusi ovviamente banane, mele e agrumi), verdura (escluse ovviamente patate, carote, zucca), legumi.
  - Cibi intermedi che si possono somministrare in caso di diarrea non grave e quando il bambino inizia a stare meglio: pane, pasta, yogurt, formaggi, carne, uova.

Altri consigli:

- iniziate la dieta e proseguitela fino a quando il bambino sta male e poi gradualmente ritornate alla dieta normale (seguendo la guarigione e stando attenti all'eventualità di ricadute)
- misurate l'acetone (la dieta per la diarrea e quella per l'acetone sono molto compatibili)

- si possono somministrare fermenti lattici in quantità, non hanno mai effetti negativi

## VOMITO

Quando il bambino vomita possiamo, con alcune accortezze nell'alimentazione, favorire la sua guarigione:

- per circa 2-3 giorni evitare cibi che irritano lo stomaco: caffè, thè (soprattutto quello al limone), bevande gassate (soprattutto la Coca Cola), agrumi, brodi di carne e menta.
- evitare per alcuni giorni farmaci che danneggiano lo stomaco: cortisone, antinfiammatori, molti sciroppi per la tosse.

Dopo il vomito lo stomaco è molto stanco per cui il comportamento ideale sarebbe quello di non mangiare nulla per alcune ore (anche se potrebbe essere difficile...)

Il primo alimento da somministrare dopo il vomito è il **GHIACCIO**, che è quello che irrita meno lo stomaco. Potete tritarlo con lo zucchero e somministrarlo molto lentamente a cucchiaini, oppure potete dare al bambino un cubetto da succhiare oppure **ghiaccioli o granite**.



In seguito si possono somministrare delle piccole quantità di carboidrati asciutti che assorbano il succo gastrico e contrastino l'eventuale insorgenza di acetone: pane, grissini, fette biscottate, crackers. Intanto si continua a fare bere, a piccoli sorsi, acqua fredda al bambino in modo da reidratarlo.

Successivamente si possono somministrare piccoli pasti a base di pasta (condita con pomodoro nel caso in cui il bambino non vomiti), riso, pane, grissini. Meglio evitare, nei primi giorni, i secondi a base di carne, prosciutto e formaggio.

Un consiglio: seguite quanto vi dice il vostro bambino: spesso è lui stesso che manifesta il bisogno di non mangiare, e poi a voler bere e infine a chiedere pane e pasta.