



MICROBIOTA E SINTOMI GASTROINTESTINALI:

Quando il farmacista è in prima linea

MICROBIOTA INTESTINALE

Alla nascita l'intestino è sterile ma già dopo poche ore inizia una progressiva colonizzazione batterica di tutto il tratto gastrointestinale. Dopo un anno il numero di cellule batteriche presenti nell'intestino è 10 volte superiore alle cellule del corpo umano. Il microbiota intestinale regola il trofismo e la motilità dell'intestino e svolge importanti funzioni immunitarie e metaboliche. Un'alterazione del microbiota intestinale è implicata nella patogenesi di patologie digestive ed extra-digestive.

TENSIONE-GONFIORE ADDOMINALE

CHE COSA È?

Una sensazione soggettiva di aumento di volume dell'addome specie dopo i pasti, associata ad una rallentata digestione.

QUAL È LA CAUSA?

I batteri intestinali metabolizzando gli alimenti producono gas. Un'eccessiva produzione di gas si verifica per una alterazione del microbiota intestinale, una dieta sbilanciata, una carenza di enzimi digestivi.

RIMEDI

1. Modulare il microbiota intestinale con cicli di antibiotici selettivi e/o probiotici (*fermenti lattici*).
2. Correggere abitudini comportamentali: masticare bene il cibo, limitare l'utilizzo di chewingum.
3. Ridurre il consumo di banane, albicocche, prugne pasta, pane, latte, legumi, verdure, bevande gasate.
4. Preferire il riso alla pasta, i formaggi stagionati a quelli freschi.
5. Utilizzare enzimi digestivi (*lattasi, alfa-galattosidasi*) durante i pasti.

QUANDO CONTATTARE UN MEDICO?

Se il gonfiore addominale si associa a vomito alimentare, dolore crampiforme continuo con risvegli notturni e non si modifica con l'emissione di aria o di feci.

STIPSI

CHE COSA È?

Una diminuzione del numero di evacuazioni e/o un'espulsione difficoltosa di feci dure e caprine. Abitudini alvine usuali: da una a tre volte al dì ad una ogni 2-3 giorni.

QUAL È LA CAUSA?

La forma usuale "stitichezza cronica" è prevalentemente provocata da errate abitudini alimentari e vita sedentaria.

RIMEDI

Dieta "ad alto residuo"; le fibre insolubili di origine vegetale (*cereali e verdure*) assorbono acqua, aumentano il volume delle feci e accelerano il transito intestinale. L'azione delle fibre, pertanto, necessita di un adeguato apporto di acqua (*almeno 2 litri al dì*) ed eventualmente di lassativi osmotici (*zuccheri non assorbibili, macrogol, lattulosio, etc.*) che trattengono acqua nel lume intestinale, rendendo le feci morbide e facili da espellere.

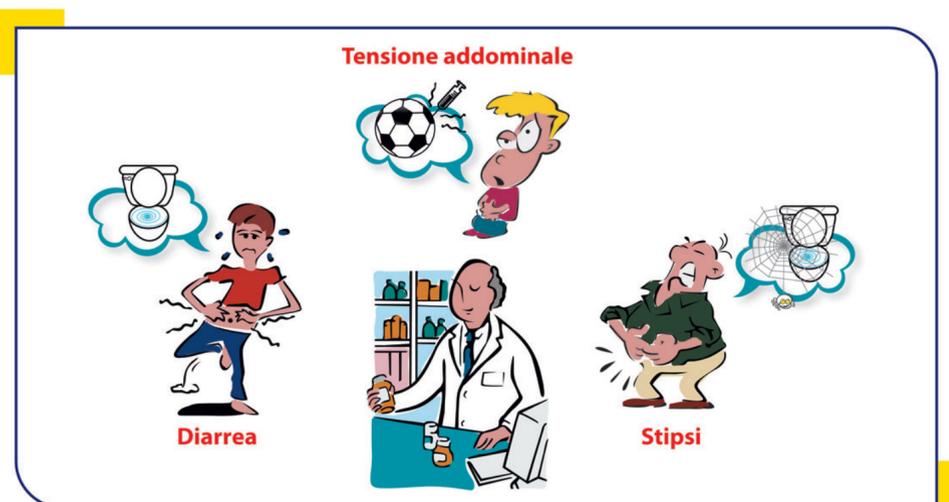
Evitare i lassativi irritanti (*senna, rabarbaro, etc*) che danneggiano la parete intestinale

Alimenti consigliati: avena, cereali integrali, carciofi, crusca, prugne secche, kiwi.

Alimenti da evitare: limoni, riso, nespole, banane, mele, tea, cioccolato e riso.

QUANDO RIVOLGERSI AD UN MEDICO?

Se la stipsi è comparsa "improvvisamente", se si avverte dolore durante la defecazione, se sono presenti perdite ematiche, se non si evacua da più di 5-7 giorni.



DIARREA

CHE COSA È?

Aumento della frequenza (> 3 volte al dì) delle evacuazioni, con una riduzione della consistenza delle feci.

QUAL È LA CAUSA?

In base alla durata distinguiamo una diarrea acuta ed una diarrea cronica. Le diarree acute (*durata da 12 ore a 2 settimane*) riconoscono una causa tossi-infettiva. La diarrea cronica (*durata > di 4 settimane*) può essere funzionale (*sindrome del colon irritabile*) o essere espressione di diverse patologie (*malattie infiammatorie croniche intestinali, celiachia, tumore del colon-retto, deficit di lattasi, malattie endocrine*).

RIMEDI

Le forme acute non necessitano generalmente di alcuna terapia se non l'idratazione. Nelle forme severe l'utilizzo di antibiotici intestinali e/o probiotici può mitigare il sintomo. La diarrea cronica funzionale può avvalersi di accorgimenti dietetici (ridurre latte e latticini freschi, verdure, kiwi, prugne) e di cicli di antibiotici e probiotici.

QUANDO RIVOLGERSI AD UN MEDICO?

Quando la diarrea si associa a sangue o muco, dolore addominale, febbre, anemia, dimagrimento, risvegli notturni.

LE 10 REGOLE DEL VIVER SANO

1. Assumere 5 porzioni di frutta e/o verdura ogni giorno
2. Preferire le carni bianche alle rosse
3. Preferire il pesce alla carne
4. Assumere 30 grammi di fibre al dì
5. Fare 20-25' al giorno di esercizio fisico
6. Non fumare
7. Limitare gli alcolici ed evitare superalcolici
8. Evitare il consumo di grassi animali
9. Moderare l'assunzione di sale
10. Limitare il peso corporeo



Locandina informativa a cura dell'Università degli Studi di Napoli "Federico II" Epato gastroenterologia ed Endoscopia Digestiva e dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli