SETTIMANALE
€ 1,00 (IN ITALIA)
CAIRO EDITORE
4 SETTEMBRE 2020 - N. 35

DIPIÙ

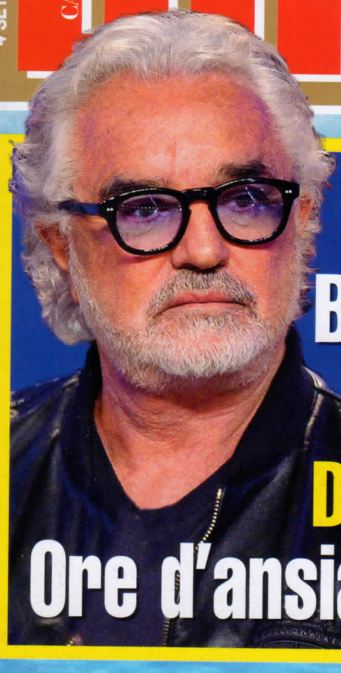
1 EURO

IO E DIO Parla Nancy Brilli

ALEX ZANARDI TORNA LA SPERANZA

CORONAVIRUS SCUOLA A
compagno di ba
• VACCINO
C'è quello italia

ISSN 1824 0348 00035



FLAVIO BRIATORE COLPITO DAL VIRUS

Ore d'ansia per lui

Programmi TV fino al 6 settembre

GIOELE È UN ANGELO

Non ha voluto lasciare sola la mamma neanche in cielo

BERRUTI E BOSCHI

È la coppia dell'estate

Alberoni analizza il loro amore

L'estate bollente di ILARY BLASI

Francesco, amore mio, è ora di avere il quarto figlio

Il medico spiega come prevenire e curare un disturbo tipico del rientro dalle vacanze

COLITE: BEVETE SUBITO A PICCOLI SORSI ACQUA NATURALE NON FREDDA E NON GASSATA

«Questo disturbo è causato dall'alimentazione scorretta, in particolare da alimenti congelati, scongelati e conservati male oppure consumati all'aperto» • «Come primo rimedio raccomando di bere acqua naturale non fredda e non gassata a piccoli sorsi per evitare la disidratazione, che si può presentare dopo queste coliti» • «Inoltre consiglio di assumere la rifaximina, un disinfettante intestinale, associato ai fermenti lattici»

di **Roberta Pasero**

Bologna, agosto

Chi rientra dalle vacanze si può portare a casa uno strascico molto spiacevole che può durare anche molte settimane e annullare così i benefici delle ferie facendo ricominciare il lavoro spossati e senza energia. Tutta colpa della colite causata dall'alimentazione scorretta, in particolare da alimenti congelati, scongelati e conservati male che rimangono per tanto tempo in attesa di essere cucinati. Oppure che sono consumati all'aperto dove sono esposti più facilmente alle contaminazioni».

Sono le parole del professor Dino Vaira, uno dei più affermati medici specialisti in Gastroenterologia e professore ordinario di Medicina interna all'Università di Bologna Policlinico Sant'Orsola-Malpighi.

Che cosa accade mangiando questi alimenti scongelati da troppo tempo?

«Il congelamento e lo scongelamento è il vero problema, perché nei cibi si formano larve che sono altamente irritanti per l'intestino e lo danneggiano a lungo, anche per mesi. E ciò colpisce tutti, anche chi di solito sta bene e non soffre già di

continua a pag. 46

«A volte si ricorre agli antibiotici»

«DIETA LEGGERA: PETTO DI POLLO O DI TACCHINO» *Bologna.* Il professor Dino Vaira, uno dei più affermati medici specialisti in Gastroenterologia e professore ordinario di Medicina interna all'Università di Bologna Policlinico Sant'Orsola-Malpighi. «L'alimentazione può aiutare a stare meglio», spiega il professor Vaira. «Raccomando di seguire una dieta leggera: riso, petto di pollo o di tacchino, patate bollite, pesce, come sogliola o merluzzo, cucinati in bianco, senza salse elaborate. È bene evitare i cibi piccanti, gli alcolici, le bevande gassate, il cioccolato e il caffè».

continua da pag. 45

patologie come il colon irritabile. Questo accade mangiando in particolare pesce e frutti di mare congelati e scongelati più volte oppure lasciati scongelati per troppo tempo».

Consiglia allora di mangiare cibi congelati e direttamente cucinati, come i piatti pronti che si acquistano nei supermercati?

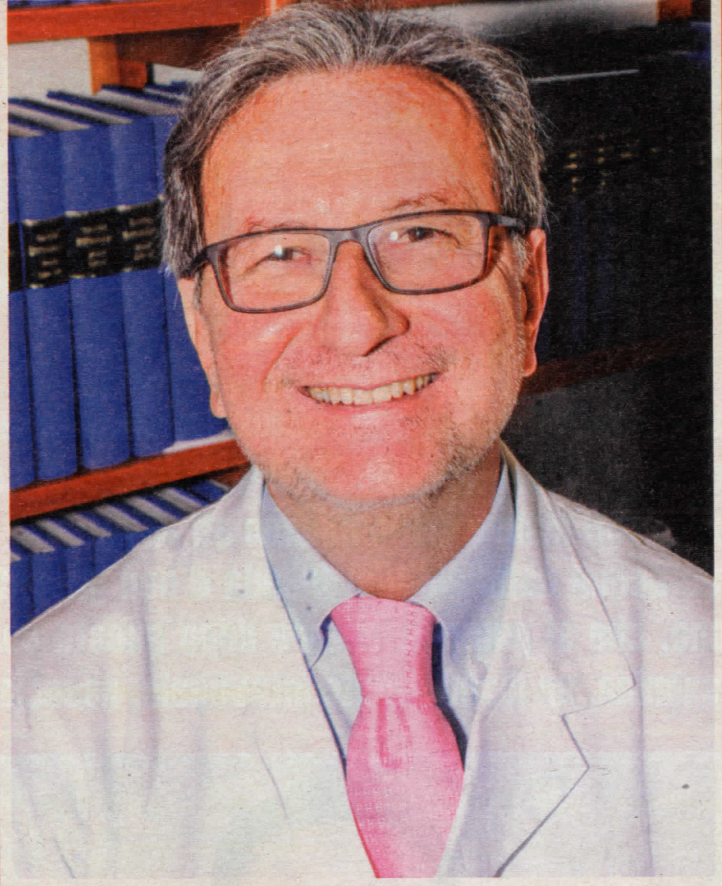
«Da questo punto di vista sicuramente sì. Dal congelatore al piatto non si corre il rischio di subire i danni di cibi avariati. Questo vale per tutto l'anno e, ancora di più, nei mesi estivi quando, molte volte, i cibi sono conservati al caldo invece che nel frigorifero. Ma quando si è in ferie, purtroppo, non si può controllare che cosa si mangia nei ristoranti o nei villaggi vacanza».

Quali sono i sintomi di questo tipo di colite?

«Attacchi di diarrea ripetuti durante la giornata, dolore alla pancia, crampi, vomito, difficoltà a digerire, a condurre una vita normale e, persino, a dormire. Questo anche per il meteorismo, cioè l'aria presente costantemente nell'intestino. Soprattutto le scariche intestinali diventano fastidiose e altamente debilitanti: il corpo si indebolisce e si riduce come una bottiglia d'acqua alla quale, per una minima rottura, c'è una perdita rapidissima del liquido. Per chi ne soffre questo significa pressione bassa, mal di testa, fatica a muoversi».

Con quale terapia consiglia di affrontare questa colite?

«Raccomando di bere subito acqua naturale non fredda e non gassata per evitare che l'intestino si riempia di bolle. Anche l'acqua del rubinetto va bene, a meno che ci si trovi in località straniere con condizioni di igiene inferiori alle nostre. Suggerisco, però, di non bere tutto d'un fiato ma a piccoli sorsi affinché l'acqua finisca dentro le cellule del corpo e si ripristini così il giusto apporto idrico indispensabile per il benessere e per evitare la disidratazione, che si può presentare dopo queste coliti. In casi estremi, con una frequenza di scariche diarroiche superiori alle cinque al giorno, consiglio di assumere la rifaximina, un disinfettante intestinale, associato ai fermenti lattici probiotici come i lactobacilli, in grado di ripristinare la flora batterica».



«EVITATE GLI SBALZI DI TEMPERATURA»

Bologna. **Il professor Dino Vaira. «Il passaggio dal caldo al freddo e viceversa può danneggiare l'intestino», dice il professor Vaira. «Raccomando quindi di evitare gli sbalzi di temperatura».**

Come e per quanto tempo prescrive di assumere la rifaximina?

«Per chi è in buone condizioni di salute di solito possono bastare due compresse ogni dodici ore per cinque giorni».

E dunque è opportuno rivolgersi al medico.

«Sì. Quando i sintomi, soprattutto gli attacchi di diarrea, non diminuiscono raccomando di farsi visitare per evitare di andare incontro alla disidratazione, cioè a una perdita eccessiva di liquidi e di sali minerali attraverso la diarrea. Infatti questa condizione può essere molto pericolosa per la salute, soprattutto nel caso di pazienti che hanno già malattie croniche o che sono in età. Il medico può decidere di somministrare farmaci specifici oppure di sottoporre il paziente all'esame delle feci per controllare la presenza di un'infezione batterica e per decidere di somministrare eventualmente una terapia a base di antibiotici».

L'alimentazione può aiutare a stare meglio?

«Sì. Raccomando di seguire una dieta leggera a base di alimenti semplici: riso, petto di pollo o di tacchino, patate bollite, pesce, come sogliola o merluzzo, cucinati in bianco, senza salse elaborate. È bene evitare i cibi piccanti, gli alcolici, le bevande gassate, il cioccolato e il caffè, che possono irritare ulteriormente l'apparato gastrointestinale».

Invece i fermenti lattici si possono continuare a prendere per aiutare l'intestino a stare meglio?

«No, non vanno assunti in modo continuativo ma soltanto in modo stagionale perché l'intestino, altrimenti, si adatta ed essi perderebbero efficacia. Come prevenzione suggerisco cicli da quattro a sei settimane in primavera e in autunno, in base non alle stagioni, che ormai non esistono più, ma al termometro, all'escursione termica, poiché sono i bruschi sbalzi di temperatura il momento più pericoloso per l'intestino».

Perché il passaggio dal caldo al freddo e viceversa può danneggiare l'intestino?

«Passare, per esempio, come accade in queste settimane, dal caldo esterno al freddo degli ambienti raffreddati in modo eccessivo con l'aria condizionata provoca quella che noi medici chiamiamo disbiosi, cioè uno squilibrio tra i milioni di batteri buoni e di batteri cattivi presenti nel corpo. Invece è importante mantenere questo equilibrio batterico per facilitare i processi digestivi e per prevenire le malattie e le infezioni intestinali».

> ***«Rinunciate a bevande alcoliche e gassate e al cioccolato»***

Che cosa consiglia di mangiare per evitare di rischiare di essere colpiti da questo tipo di colite?

«Innanzitutto suggerisco di bere un litro e mezzo o due di acqua al giorno. E poi di stare molto attenti al cibo. E privilegiare, quando si può, la dieta mediterranea: la pasta al pomodoro, il pane, la verdura in grande quantità, il pesce cucinato in modo semplice, qualche volta i latticini aiutano a mantenere l'intestino, e anche tutto il corpo, in buona salute».

Roberta Pasero

© RIPRODUZIONE RISERVATA