

# Disturbi intestinali: **diarrea**, rimedi e cosa mangiare



## **Cos'è la diarrea:** definizione, quanto dura e tipologie

La **diarrea** è un **disturbo intestinale** molto comune che colpisce persone di ogni età. Capire **cos'è la diarrea**, quanto dura e quali sono le tipologie è il primo passo per affrontarla correttamente, attraverso una corretta alimentazione e i giusti rimedi.

La **diarrea** è un **disturbo intestinale** caratterizzato dall'emissione di feci non formate o liquide, che si manifesta con tre o più evacuazioni nell'arco della giornata. La **frequenza della diarrea** è importante, perché le feci molli, senza altri sintomi, possono essere semplice espressione di un cambio di alimentazione (più ricca di **fibre** e **grassi**) o di **stress**.

La diarrea **non è una malattia in sé**, ma il segnale di diverse condizioni patologiche o infettive. Può presentarsi in forma **acuta**, **subacuta** o **cronica** e, se protratta, può causare importanti conseguenze come **disidratazione**, perdita di **minerali** elettroliti (sodio, potassio, cloro), ridotto assorbimento delle **vitamine** liposolubili e **malnutrizione**.

## **Sintomi della diarrea:** mal di pancia, vomito e meteorismo

I **sintomi della diarrea** possono variare in intensità e durata. Riconoscere i sintomi è fondamentale per intervenire con i rimedi più appropriati. Quindi, **quanto dura la diarrea**?

Non è una domanda scontata, perché da ciò dipende la sua classificazione.

La diarrea, infatti, viene classificata in base alla durata e può essere:

- **acuta** se inferiore a due settimane;
- **persistente** se dura tra due e quattro settimane;
- **cronica** se supera le quattro settimane.

Oltre alle scariche frequenti e ai dolori addominali, la diarrea può essere accompagnata da:

- **nausea**,
- **vomito**,
- **meteorismo**,
- **febbre**,
- **malassorbimento dei nutrienti** e presenza di **muco** o **sangue nelle feci**.

In genere si risolve spontaneamente in pochi giorni, ma se persiste o è particolarmente dolorosa è necessario consultare il medico, poiché potrebbe indicare patologie più serie.

## Cause della diarrea acuta, cronica e persistente

Individuare le **cause della diarrea** è essenziale per impostare il trattamento più adeguato. Infatti, le cause della **diarrea acuta** differiscono da quelle della **diarrea cronica** e della **diarrea persistente**: conoscerle aiuta a capire come fermare la diarrea e quali rimedi adottare. Andiamo con ordine.

Le cause della **diarrea acuta** includono **infezioni virali** o batteriche, **tossinfezioni** alimentari, assunzione di farmaci (come antibiotici) e alcune patologie intestinali.

La **diarrea cronica** è invece tipica di malattie infiammatorie intestinali come:

- il morbo di **Crohn**;
- la colite ulcerosa;
- la celiachia;
- la **sindrome dell'intestino irritabile**;
- **patologie pancreatiche** che causano malassorbimento dei grassi.

È frequente, nelle patologie gastroenteriche (le quali possono dare origine alla **diarrea persistente**), una ridotta attività dell'enzima lattasi, che rende difficile la **digestione del lattosio**. Tuttavia, non tutti i latticini contengono lattosio: alcuni formaggi stagionati ne sono naturalmente privi come il Grana Padano DOP che invece apporta importanti nutrienti del latte: proteine con i **9 aminoacidi essenziali**, vitamine come la **B12** e minerali **antiossidanti, zinco** e **selenio**.

Esiste poi la cosiddetta "**diarrea del viaggiatore**" che non rappresenta una forma specifica, ma è legata a infezioni contratte durante viaggi in aree con scarse condizioni igieniche. In questi casi è importante informare il medico sui cibi e le bevande consumate.

**Abbiamo chiesto alla Dr.ssa Iorio come fermare la diarrea e se è possibile farlo in qualsiasi caso e con rimedi immediati:**

*"Non sempre si può fermare subito la diarrea. Il trattamento della diarrea si basa sull'individuazione e rimozione della causa, sulla reidratazione e sul reintegro dei sali minerali, oltre a una modifica temporanea dell'alimentazione. Durante la fase acuta è consigliata una dieta povera di fibre e lattosio, che verranno reintrodotti gradualmente dopo la risoluzione del disturbo. Le fibre, infatti, sono importanti per la salute intestinale nel lungo periodo. A volte si usano farmaci antidiarroici ma non sempre sono necessari. Spesso la cosa più importante è bere molto per evitare la disidratazione"*

## Come prevenire la diarrea: rimedi e cosa prendere

**Prevenire la diarrea** è possibile adottando corrette norme igieniche e alimentari, sapendo cosa prendere e mangiare nelle diverse fasi della diarrea per gestire meglio il disturbo e ridurre la durata.

L'igiene è importante, perché anche se la diarrea non è sempre contagiosa, può esserlo nei casi in cui è causata da virus o batteri, per esempio nella gastroenterite. La prevenzione in questi casi si fonda, per l'appunto, su corrette norme igieniche: lavarsi frequentemente le mani, pulire accuratamente superfici e utensili, consumare solo **cibi ben cotti**.

Attenzione a ciò che si beve: per ridurre al minimo il rischio di contrarre la "**diarrea del viaggiatore**", **evitare acqua o bevande non sicure**, soprattutto quando si è in viaggio. Anche l'acqua del rubinetto e i **cubetti di ghiaccio** possono rappresentare un rischio se la provenienza non è certa.

## Cosa non mangiare con la diarrea: gli alimenti da evitare?

Sapere **cosa non mangiare con la diarrea** è importante **quanto sapere cosa mangiare**. Gli alimenti da evitare con la diarrea sono, difatti, quelli che possono peggiorare il disturbo stimolando la motilità intestinale o causare altri problemi.

Durante l'episodio di diarrea è opportuno evitare cibi e bevande troppo ricchi di **zuccheri semplici** ma anche dolcificanti naturali come fruttosio e polioli, perché attirano acqua nel lume intestinale rendendo le feci più liquide e possono aumentare anche il gonfiore e la fermentazione intestinale.

Anche i grassi saturi contenuti in molti alimenti e preparazioni industriali e artigianali peggiorano l'alvo perché stimolano la motilità intestinale e sono anche caratterizzati da digestione più lenta.

Le fibre stimolano il movimento intestinale, pertanto, occorre evitare prodotti integrali e verdure e leguminose perché aumentano il volume delle feci.

Meglio evitare anche i latticini per il loro contenuto di **lattosio** e alimenti piccanti o molto speziati e alcolici che potrebbero irritare l'intestino così come bevande contenenti nervini. Veniamo adesso alla lista di cosa non mangiare con la diarrea.

#### **Durante la diarrea è meglio evitare:**

- latte e latticini freschi e derivati del latte ricchi di lattosio e delattosati con moderazione,
- alimenti zuccherati e **zuccheri** o sciroppi in genere, pasticceria dolce e farcita,
- prodotti da forno soffici, brioche, torta margherita, crescente, tigelle,
- grassi e cibi **ultra-processati**, intingoli, insaccati, wurstel, salsicce, crescente, tigelle con lardo,
- superalcolici e **bevande alcoliche**, vino, birra,
- cibi **fritti**, condimenti soffritti, alimenti molto **speziati**, **peperoncino**, pepe,
- condimenti **grassi**, burro, lardo, margarine,
- alimenti contenenti **fibra**, pane, pasta e cereali **integrali**,
- bevande contenenti **nervini**, caffè, te, cola, energetici,
- frutta con la buccia, **verdure** crude, frullati di verdura,
- salse, maionese, ketchup, senape, mostarde,
- paste ripiene e farcite,
- brodo di carne o confezionato con estratti di carne o dadi per brodo,
- bevande **dolcificate** con fruttosio, lattosio e polioli: eritritolo, sorbitolo, xilitolo, maltitolo, fredde in generale.

## **Cosa bere con la diarrea per reidratarsi?**

**In caso di diarrea**, bere frequentemente è cruciale per prevenire la disidratazione, una delle conseguenze più frequenti e pericolose di questo disturbo.

Dal punto di vista nutrizionale nella fase acuta, si raccomanda appunto una dieta prevalentemente idrica. Assumere liquidi, mai freddi e sempre a temperatura ambiente, a piccoli sorsi, aiuta a prevenire la disidratazione. Le soluzioni reidratanti sono bevande specifiche formate **da acqua + Sali minerali + zuccheri** in quantità controllata che servono a reintegrare **sodio, potassio**, liquidi persi e sono particolarmente utili in bambini, anziani o diarrea intensa.

È comunque fondamentale attenersi alle indicazioni del medico, evitando l'automedicazione e valutando con attenzione l'uso dei probiotici.

## **Cosa mangiare con la diarrea: dieta e alimenti consigliati**

**Cosa mangiare con la diarrea?** È una delle domande più frequenti quando si soffre di questo disturbo. Ecco le raccomandazioni dietetiche e **cosa si può mangiare con la diarrea**, con gli alimenti consigliati suddivisi per categoria.

Sono da preferire **pasti leggeri**, preferendo cotture facili da digerire: a **vapore, piastra, griglia, microonde, pentola a pressione** e ben **distribuiti** durante la giornata.

In caso di diarrea, gli alimenti, oltre che facili da digerire, devono aiutare l'intestino ad assorbire i liquidi.

#### **Durante la diarrea, i cibi consigliati sono:**

- riso bianco, basmati,
- pane tostato, fette biscottate, grissini o crackers magri,
- carni e **pesci** magri ben cotti,
- **uova** ben cotte, in camicia, bollite, strapazzate senza grassi,
- alcuni salumi magri, prosciutto crudo o cotto senza grasso visibile, bresaola,
- **legumi** passati,
- condire con **olio extravergine di oliva** a crudo, succo di limone, erbe aromatiche,
- brodo vegetale semplice, solo carote e patate
- acqua naturale, 1,5 litri al giorno a temperatura ambiente,
- caffè d'orzo, camomilla, tisane senza nervini, tutti senza zucchero o dolcificanti.

**Sono consigliati, ma da consumare con moderazione:**

- Latte e latticini delattosati, **yogurt**,
- **Verdure** quali: carote lessate, pomodori maturi senza buccia e semi, aglio e cipolla in piccole quantità e mai soffritti, le foglie della bietola e spinaci, il cuore del carciofo e del finocchio lessati, le gemme degli asparagi, zucchine,
- patate bollite o al vapore,
- **frutta** sempre sbucciata da scegliere tra: mela, pera, albicocche, agrumi, melone, banana ed anche succo di mela o arancia o centrifugati senza zucchero,
- pane fresco se ben cotto e privo di mollica,
- biscotti secchi non farciti.

Per assumere tutti i nutrienti del latte sono consigliabili formaggi stagionati come il Grana Padano DOP naturalmente privo di lattosio e ricco di **calcio**, come secondo al posto di carne o uova (50 g) o 1cucchiaino (10g) di grattugiato per insaporire riso e patate.

Il brodo vegetale può essere un modo alternativo per contribuire all'assunzione di liquidi e minerali. Come condimento si raccomanda di utilizzare olio **extravergine di oliva** a crudo.

### **Dr.ssa Iorio per quanto tempo bisogna seguire una dieta leggera in caso di diarrea?**

*“In genere la diarrea si risolve spontaneamente in pochi giorni; quindi, una dieta leggera deve essere seguita per 2-3 giorni oppure finché le scariche diminuiscono, le feci tornano più formate e il dolore addominale si riduce.*

*Successivamente è importante reintrodurre gradualmente gli alimenti, evitando cibi molto grassi, fritti o pesanti. Alcuni alimenti possono essere d'aiuto nella fase di reintroduzione degli alimenti come yogurt o latte delattosato, verdure ben cotte, frutta sbucciata, biscotti secchi, legumi passati. Se tuttavia la diarrea persiste o è particolarmente dolorosa è necessario consultare il medico, poiché potrebbe indicare patologie più serie. Anche in presenza di sangue nelle feci, febbre alta, o segni di disidratazione (debolezza, sete intensa, poca urina, confusione...) è fondamentale rivolgersi subito al medico.”*

## **COLLABORAZIONE SCIENTIFICA**

### **Dott.ssa Laura Iorio.**

Medico specializzato in Scienze dell'Alimentazione. Dirigente Medico UOSD Nutrizione Clinica ASST Lecco.

## **BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE**

Ihara E, Manabe N, Ohkubo H et al Evidence-Based Clinical Guidelines for Chronic Diarrhea 2023. Digestion. 2024;105(6):480-497. doi: 10.1159/000541121. Epub 2024 Aug 28.

Steffen R, Gyr K. Diet in the treatment of diarrhea: from tradition to evidence. Clin Infect Dis. 2004 Aug 15;39(4):472-3. doi: 10.1086/422328. Epub 2004 Jul 30.

## **AVVERTENZE**

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.