

Quali sono le cause della diarrea e i rimedi per contrastarla: tutto quello che c'è da sapere

Data: 9 giugno 2024 | Autore: Redazione



Nessuno desidera dover affrontare problemi legati alla propria condizione fisica e quando si tratta di diarrea, entra in gioco un vero e proprio rifiuto. Del resto, non potrebbe avvenire il contrario.

La diarrea, definita anche dissenteria, è un disturbo comune che colpisce persone di tutte le età e può variare da un lieve inconveniente a un problema di salute serio.

La sua manifestazione avviene attraverso un aumento della frequenza e una diminuzione della consistenza delle feci.

Solitamente si tratta di episodi di breve durata che si risolvono da soli con una dieta apposita, ma in qualche caso può essere il segnale di condizioni mediche più gravi che necessitano di un trattamento adeguato e l'aiuto di uno specialista.

Ci sono rimedi più o meno utili per contrastarla in modo proficuo, uno dei più efficaci è l'assunzione dell'imodium, il medicinale numero 1 contro la diarrea da sempre utile soprattutto per alleviare i fastidi dati dai ricorrenti e inevitabili passaggi in bagno.

Le cause della diarrea

Come abbiamo già accennato, questo disturbo può essere causato da una varietà di fattori, che vanno da infezioni a problemi cronici più importanti, ma ce ne sono alcuni più ricorrenti.

Le infezioni virali e batteriche sono tra le cause più comuni di diarrea. Virus come il rotavirus e il norovirus sono noti per provocare gastroenteriti virali, che portano a disturbi intestinali acuti. Molti batteri possono causare intossicazioni alimentari, spesso derivate dal consumo di cibo o acqua contaminata.

Altro elemento determinante è quello dei parassiti che possono causare infezioni intestinali che portano a diarrea. Questi parassiti sono generalmente contratti attraverso il consumo di acqua contaminata o il contatto con superfici infette.

Anche le intolleranze e le allergie alimentari come, ad esempio, quella al lattosio possono causare diarrea quando il corpo non è in grado di digerire certi nutrienti in modo corretto. Le allergie alimentari, come quella al glutine, possono anche scatenare reazioni gastrointestinali.

Da non sottovalutare stress e ansia che silenziosi ma decisi, possono influenzare negativamente il sistema digestivo. Il sistema nervoso intestinale, che controlla la digestione, può rispondere agli stimoli emotivi accelerando il transito intestinale.

I farmaci possono causare diarrea? La risposta è positiva perché alcuni, come antibiotici e lassativi, possono disturbare l'equilibrio naturale dei batteri nell'intestino. Solitamente possono avere effetti lassativi anche molti farmaci che contengono magnesio, ma ogni caso è a sé.

Le possibili soluzioni

Come avviene per ogni disturbo, anche la diarrea necessita di un trattamento che dipende dalla causa che la crea perché non tutti i farmaci sono uguali ed efficaci, soprattutto se si sbaglia a rintracciare i motivi per i quali si è scatenata.

Tra le possibili soluzioni per alleviare la diarrea c'è, come già stato detto, l'assunzione dell'Imodium, ma accanto a questo farmaco si aggiungono altre opzioni. Vediamo di seguito:

- **Dieta.** Durante episodi ricorrenti di diarrea, è consigliabile seguire una dieta leggera consumando alimenti come riso, banane, toast e patate che sono in grado di solidificare le feci. È importante evitare latticini, cibi grassi, zuccherati o piccanti che possono aggravare i sintomi.
- **Farmaci anti-diarroici.** Farmaci come la loperamide possono essere utilizzati per ridurre la frequenza delle evacuazioni. Attenzione perché non sempre sono adatti, specialmente quando la diarrea è causata da infezioni.
- **Probiotici.** La loro assunzione può aiutare a ristabilire l'equilibrio dei batteri benefici nell'intestino, in particolare dopo un ciclo di antibiotici. Si possono consumare sotto forma di integratori, yogurt o kefir, ma non solo.

Chiaramente se si tratta di una condizione medica specifica o di possibili infezioni, è necessario trattare la causa primaria, rivolgendosi al proprio medico che saprà consigliare la soluzione più adatta al caso.

Problemi che può causare la diarrea

Anche se temporanea, la diarrea può comportare una serie di problematiche, soprattutto se persiste per più giorni o è particolarmente aggressiva.

La prima è sicuramente la disidratazione, causata dalla perdita di liquidi attraverso le feci. Si tratta di una condizione, particolarmente pericolosa nei bambini, negli anziani e nelle persone con un sistema

immunitario compromesso, che può diventare grave se non trattata. I sintomi principali? Secchezza delle fauci, diminuzione della minzione e stanchezza.

La perdita di elettroliti come sodio, potassio e cloruro è un altro fattore preoccupante perché può causare crampi muscolari, debolezza, e nei casi estremi, aritmie cardiache.

Da non sottovalutare il malassorbimento dei nutrienti. La diarrea cronica può compromettere l'assorbimento dei nutrienti essenziali, portando a carenze nutrizionali. Questo è particolarmente problematico nei bambini, che necessitano di un'assunzione regolare di nutrienti per la crescita e lo sviluppo.

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/quali-sono-le-cause-della-diarrea-e-i-remedi-per-contrastarla-tutto-quello-che-c-dasapere/141326>