

stampa | chiudi

MALANNI STAGIONALI

## La dieta giusta in caso di antibiotici

### *L'alimentazione «probiotica» contrasta gli effetti collaterali dei farmaci più usati in inverno*

Arriva il freddo e, puntuali, i malanni di stagione: otiti, bronchiti e compagnia che, peraltro, hanno spesso i piccolissimi come «vittime» preferite. Così non stupisce scoprire che secondo gli ultimi dati OsMed (Osservatorio Nazionale sull'impiego dei medicinali) gli antibiotici, al quinto posto fra le classi di farmaci più spesso assunte dagli italiani, sono farmaci «stagionali», che registrano un picco di vendite proprio nei mesi invernali. Quando diventano perciò inevitabilmente più frequenti i casi di diarrea legati all'uso degli antibiotici che, ben che vada, alterano comunque sempre la flora batterica intestinale. A tavola, però, si può far molto per limitare i danni.

**VITAMINE** – Regola numero uno, scegliere un'alimentazione equilibrata e ricca di vitamine. «Va premesso che gli antibiotici devono essere prescritti solo se è davvero necessario», interviene Anna Tagliabue, docente di Nutrizione Umana all'università di Pavia. «Nelle forme influenzali, che sono di origine virale, non è quasi mai indispensabile ricorrere a questi farmaci se non in caso di complicanze. Detto ciò, quando ci si cura con gli antibiotici è opportuno scegliere alimenti facilmente digeribili e graditi dando la preferenza a spremute, frullati di frutta fresca o di verdura ricchi di vitamine e liquidi. Sì anche a pesce e carni magre cucinate con pochi grassi e pasta o riso conditi con olio e parmigiano», consiglia la nutrizionista. «Anche qualche dolce semplice, senza creme o cioccolato, può essere concesso per aiutare a mantenere un buon apporto calorico. Meglio invece ridurre temporaneamente i cibi ricchi di fibra come gli alimenti integrali o i legumi, che possono favorire i disturbi intestinali. Non è necessario un supplemento a base di vitamine; piuttosto, è molto utile aggiungere alla dieta probiotici per ridurre il rischio di diarrea», raccomanda Tagliabue.

**PROBIOTICI** – Sono ormai numerosi, infatti, gli studi clinici che dimostrano come l'uso di un latte fermentato contenente probiotici riduca la probabilità di diarrea da antibiotico, che resta uno degli effetti collaterali più frequenti di questa classe di farmaci. Il problema, che di solito si manifesta alla fine del ciclo di antibiotici, è più frequente nei pazienti con le difese immunitarie deboli come i bimbi, gli anziani o chi si trova in ospedale. «Gli antibiotici contrastano l'azione patogena di uno spettro più o meno ampio di batteri. Se da una parte eliminano i batteri responsabili di malattie, però, dall'altra possono danneggiare anche i batteri «buoni», che regolano e mantengono l'equilibrio della flora intestinale», spiega Lorenzo Morelli, microbiologo dell'università di Piacenza. «I probiotici sono capaci di mantenere il naturale equilibrio dell'intestino e, se questo si altera, riescono a riportarlo allo stato originario».

**PROVE CLINICHE** – L'esperienza clinica lo conferma: una ricerca apparsa di recente sul British Medical Journal ha dimostrato, su un gruppo di settantenni ricoverati in ospedale e trattati con antibiotici, che i probiotici sono in grado di prevenire la diarrea riducendone il rischio del 22 per cento. Facile (e pure piacevole) il trattamento: un drink a base di *Lactobacillus casei*, *Streptococcus termophilus*

e *Lactobacillus bulgaricus* due volte al giorno durante la terapia antibiotica e nella settimana successiva. «L'aggiunta alla dieta di un latte fermentato di cui sia documentata l'efficacia (ad esempio arricchito con *L. casei*) salvaguarda l'equilibrio della flora intestinale, in più rende maggiormente assimilabili i nutrienti del latte», dice Tagliabue. I fermenti lattici, infatti, rendono digeribile il lattosio, lo zucchero del latte che per molti è “pesante” da mandar giù.

**BAMBINI** – La raccomandazione a integrare la dieta con probiotici vale anche e soprattutto per i bimbi, che in inverno quasi a ciclo continuo sono alle prese con i malanni di stagione e non di rado sono costretti a prendere antibiotici: «I probiotici sono fondamentali alleati per riequilibrare la flora batterica dei bambini perché rafforzano le difese naturali dell'organismo e contribuiscono a mantenerli in salute», dice Filippo Salvini, pediatra infettivologo della Clinica Pediatrica dell'università di Milano all'ospedale San Paolo. «Anche in questo caso ci sono ormai prove cliniche convincenti: uno studio francese, condotto su 287 bimbi fra 6 e 36 mesi durante il periodo invernale, ha dimostrato che assumere quotidianamente latte fermentato contenente *L. casei* riduce del 50 per cento gli episodi di diarrea rispetto al consumo del solo latte. Inoltre, il latte fermentato è più efficace del normale yogurt nel diminuire il rischio di diarrea da rotavirus, la causa più comune di gastroenteriti virali fra neonati e bimbi con meno di 5 anni», conclude Salvini.

Elena Meli

stampa | chiudi