



[Farmacia](#) [News salute](#) [Rimedi naturali](#) [Bellezza e benessere](#) [Directory](#) [Contatti](#) [Pubblicità](#)

Probiotici per evitare disturbi intestinali da antibiotici

Mai abusare per evitare gli effetti collaterali

Cala la temperatura, salgono i rischi di bronchiti, otiti e di tutte le altre infezioni batteriche tipiche della stagione invernale. E inizia l'impiego massiccio di antibiotici, spesso assunti anche quando non servono, ovvero in caso di infezioni di natura virale. Secondo l'OsMed (Osservatorio Nazionale sull'impiego dei medicinali), con il suo ultimo Rapporto Nazionale sull'uso dei farmaci, proprio **gli antibiotici sono al quinto posto tra le classi di farmaci piu' frequentemente assunte dagli italiani.** L'antibiotico, rivelano i dati del Rapporto OsMed, e' un farmaco stagionale, il picco dei consumi si raggiunge all'arrivo delle stagioni piu' fredde. E' infatti con l'arrivo dei malanni invernali che aumenta il numero di prescrizioni. **E, purtroppo, salgono anche i casi di diarrea legata ad antibiotico** e, piu' in generale, di alterazioni della flora batterica intestinale dovute all'attivita' di questi farmaci sui batteri presenti nel tubo digerente. Secondo gli esperti, **la prima regola e' assumere gli antibiotici solo quando necessario.** "Deve essere il medico a decidere se iniziare una terapia antibiotica - afferma la professoressa Anna Tagliabue, docente di Nutrizione Umana presso l'Universita' di Pavia - in particolare nelle forme influenzali, che sono di origine virale, non e' quasi mai necessario ricorrere a questi farmaci se non in caso di complicanze".

A sottolineare **la necessita' di non abusare di antibiotici** ci sono anche le recenti Linee Guida dell'Istituto Superiore di Sanita' sulle sindromi influenzali, secondo cui il loro impiego **puo' essere anche dannoso esponendo a inutili rischi come nausea e diarrea e favorendo il fenomeno della resistenza.** Quando pero' l'antibiotico serve per distruggere i batteri e' importante ridurre al minimo il rischio di effetti indesiderati, come la diarrea, maggiormente frequente nei pazienti che hanno le difese immunitarie deboli come bambini e anziani. Questo problema, piu' comune in ospedale, si manifesta in genere al termine dell'assunzione degli antibiotici. Attraverso un'alimentazione "probiotica", cioe' una la dieta arricchita con probiotici, e' stato dimostrato quanto sia efficace nel ridurre il rischio di diarrea da antibiotico.

"Un recente lavoro comparso sul British Medical Journal ha dimostrato, su una popolazione di over 50, una significativa riduzione della diarrea se il latte fermentato con probiotici (*Lactobacillus casei* DN-114001, *Streptococcus thermophilus* e *Lactobacillus bulgaricus*) viene consumato sia durante, che dopo il periodo di assunzione di antibiotici, sostiene la professoressa Tagliabue. **L'aggiunta di un latte fermentato con probiotici - di cui sia documentata l'efficacia - nella riduzione del rischio di diarrea da antibiotici ha un duplice ruolo: salvaguardare l'equilibrio intestinale e le possibili complicanze gastrointestinali,** ma anche mantenere un apporto di nutrienti del latte in una forma maggiormente assimilabile, poiche' la presenza di fermenti lattici rende digeribile lo zucchero del latte (lattosio).

"In caso di malattia infettiva febbrile trattata con antibiotici sara', inoltre, opportuno scegliere alimenti facilmente digeribili e graditi dando la preferenza a spremute e frullati di frutta fresca o verdura ricchi di vitamine e di liquidi, carni magre e pesce cucinate con pochi grassi, pasta o riso condite con olio e parmigiano. Anche qualche dolce semplice (senza creme o cioccolato) puo' essere concesso per aiutare a mantenere un buon apporto calorico. E' meglio ridurre temporaneamente alimenti integrali e legumi che essendo ricchi di fibra possono favorire disturbi intestinali" aggiunge la professoressa Tagliabue.

Tratto da: AGI

[Altre notizie in questa sezione](#)