

Da noi non spendi nulla!

Pubblicare gli annunci è gratis!

Nessuna commissione di vendita!!

**Gratis!**

Venditi!

INDEPENDENT HEALTH SITE

**italiasalute.it**

Ricerca Notizie  Cerca

Ricerca Farmaci  Cerca

Home | Notizie | Benessere | Erboristeria | Servizi | Forum | Farma

Sezioni Medicina

- Analisi cliniche
- Balbufie
- Bellezza
- Chirurgia
- Cardiologia
- Dermatologia
- Diabete
- Ematologia
- Endocrinologia
- Genetica
- Geriatra
- Ginecologia
- Gravidanza
- Malattie renali
- Neurologia
- Pediatria
- Psicologia
- Oculistica
- Odontoiatria
- Ortopedia
- Orecchie e gola
- Sclerosi
- Trapianti
- Tumori
- Viaggi
- Dossier
- Prontuario A L
- Prontuario M Z
- Farmaci generici

**DIETA "PROBIOTICA" PER LA STAGIONE DELL'ANTIBIOTICO**



Con l'arrivo della stagione fredda aumentano le infezioni batteriche e quindi l'utilizzo degli antibiotici, che possono alterare il normale equilibrio intestinale. A rischio soprattutto bambini e anziani. Meglio quindi seguire una "dieta probiotica", che preveda il consumo di probiotici da utilizzare non solo durante - ma anche pre e post - l'assunzione di antibiotici. L'utilità di questo approccio è confermata da una ricerca recentemente apparsa sul British Medical Journal, che ha valutato gli effetti del consumo di latte fermentato contenente Lactobacillus casei su una popolazione over 50.

Con l'intervento del professor Lorenzo Morelli, Microbiologo dell'Università di Piacenza, della professoressa Anna Tagliabue, Docente di Nutrizione Umana presso l'Università di Pavia e del dottor Filippo Salvini, Pediatra Infettivologo presso la Clinica Pediatrica dell'Università di Milano - Ospedale San Paolo vediamo come prepararci per l'inverno.

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 più frequentemente assunte dagli italiani. L'antibiotico, rivelano i dati del Rapporto OsMed, è un farmaco stagionale, il picco dei consumi si raggiunge all'arrivo delle stagioni più fredde. È 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, più in generale, di alterazioni della flora batterica

Oggi : 31/10/2008

Acquista da noi. Risparmi ! aiuto



CREMA ANTIRUGHE NOTTE LABOTOINA 9000 LABO 50 ML

~~175,00~~ -30% =122,50 €  
**Risparmi 52,5**



SALVIETTINE PENATEN BABY 64 PEZZI

~~4,40~~ -50% =2,20 €  
**Risparmi 2,2**



DEODORANTE KEOPS ROC STICK 40 ML

~~8,80~~ -30% =6,16 €  
**Risparmi 2,64**

**Ricerca articoli per parole**

Pubblicità

### Trattamento per diabete

Trattamento mediante il uso cellule staminali dal suo midollo osseo

[www.xcell-center.it/Diabe](http://www.xcell-center.it/Diabe)

### Il Dentista Costa Troppo?

In Ungheria No! Sconti sull'Hotel e Trasporto, Scopri come sul Sito.

[www.Odontoiatra.Rosen](http://www.Odontoiatra.Rosen)

### Liberarti dei kg in più

Facile, efficace, economico. Serietà e competenza.

Affiliato.  
[www.miglioralatuavita.co](http://www.miglioralatuavita.co)

### Salute

Leggi online su Virgilio tutte le news dall'Italia.

[www.news.virgilio.it](http://www.news.virgilio.it)



intestinale dovute all'attività di questi farmaci sui batteri presenti nel tubo digerente.

Secondo gli esperti, la prima regola è 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'Università di Pavia – in particolare nelle forme influenzali, che sono di origine virale, non è quasi mai necessario ricorrere a questi farmaci se non in caso di complicanze.” A sottolineare la necessità di non abusare di antibiotici ci sono anche le recenti Linee Guida dell'Istituto Superiore di Sanità sulle sindromi influenzali, secondo cui il loro impiego può essere anche dannoso esponendo a inutili rischi come nausea e diarrea e favorendo il fenomeno della resistenza.

Quando però l'antibiotico serve per distruggere i batteri è 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, più comune in ospedale, si manifesta in genere al termine dell'assunzione degli antibiotici.

Diversi studi clinici hanno dimostrato come l'aggiunta alla normale alimentazione di un latte fermentato arricchito con Lactobacillus casei 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, poiché la presenza di fermenti lattici rende digeribile lo zucchero del latte (lattosio).

“In caso di malattia infettiva febbrile trattata con antibiotici sarà, 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) può essere concesso per aiutare a mantenere un buon apporto calorico. È meglio ridurre temporaneamente alimenti integrali e legumi che essendo ricchi di fibra possono favorire disturbi intestinali” aggiunge la professoressa Tagliabue.

Nel periodo di assunzione di antibiotici quindi è



 **LATTE SOLARE  
SPRAY MINESOL SPF  
50+ ROC 200 ML**

~~19,00~~ -20%  
**=15,20 €**  
**Risparmi 3,8**



 **INTEGRATORE  
CRESCINA R5 100  
DONNA 60  
COMPRESSE**

~~33,00~~ -30%  
**=23,10 €**  
**Risparmi 9,9**

necessaria un'alimentazione attenta ed equilibrata in grado di fornire non solo i principi nutritivi ma anche una quantità di vitamine più che sufficiente durante quelle malattie infettive che richiedono l'uso di antibiotici. "Non sembra essere necessaria una supplementazione vitaminica per terapie di breve durata mentre più utile è l'integrazione con probiotici per ridurre il rischio di diarrea" conclude la professoressa Tagliabue.

Il prof. Lorenzo Morelli, Microbiologo dell'Università di Piacenza, ci spiega l'origine della diarrea da antibiotici: "Gli antibiotici contrastano l'azione patogena di uno spettro più o meno ampio di batteri. Se da una parte intervengono nei confronti dei batteri responsabili dell'infezione, dall'altra possono a volte agire anche nei confronti dei microrganismi "buoni", che regolano e mantengono l'equilibrio della flora". Alcuni tipi di antibiotico, dunque, possono provocare diarrea: ecco perché è consigliabile seguire un regime alimentare che favorisca l'equilibrio della flora intestinale. "I probiotici - continua Morelli - sono capaci di mantenere il naturale equilibrio dell'intestino o, se alterato, di riportarlo allo stato originario".

Una dieta arricchita di probiotici ha dimostrato, anche in letteratura, di essere efficace nel ridurre il rischio di episodi di diarrea anche nella popolazione in età pediatrica.

"I probiotici sono fondamentali alleati per riequilibrare la flora batterica dei bambini, perché rafforzano le difese naturali dell'organismo, contribuendo al mantenimento dello stato di salute", asserisce Filippo Salvini, Pediatra Infettivologo presso la Clinica Pediatrica dell'Università di Milano- Ospedale San Paolo.

"La loro efficacia è supportata da diversi studi clinici. Per quanto riguarda l'efficacia di Lactobacillus casei DN-114001, in particolare, uno studio francese condotto, durante il periodo invernale, su 287 bambini tra i 3 e i 36 mesi di vita, ha dimostrato come un consumo quotidiano di L. casei in un latte fermentato può ridurre del 50 per cento gli episodi di diarrea, rispetto ai bambini che, invece, consumano solo latte. Un altro studio francese, che ha interessato 928 bambini tra i 6 e i 24 mesi, ha provato come l'efficacia di L. casei in un latte fermentato sia superiore rispetto a quella di un normale yogurt nel ridurre le forme diarroiche da rotavirus, causa più comune di gastroenteriti virali fra i neonati e i bambini al di sotto dei 5 anni".

**Commenta l'articolo: [forum.italiasalute.it](http://forum.italiasalute.it)**

**Altre notizie sull'argomento**

- **[Le virtù del melograno](#)**
- **[La colazione combatte l'obesità](#)**
- **[Cioccolato nero contro il rischio di infarto](#)**

- **Meno sale uguale meno ictus e infarto**
- **I dolcificanti fanno ingrassare**
- **Ammonimenti UE alla Cina per cibi tossici**
- **3-4 ore di sport al dì neutralizzano il gene dell'obesità**
- **La colazione all'inglese può far venire il cancro**
- **I benefici degli Omega 3: basta 1 gr al giorno**
- **Pericolosi mix succhi di frutta e farmaci**
- **Come controllare il colesterolo a tavola**
- **Una regola d'oro, mangiare meno**
- **Infezioni alimentari, come difendersi**
- **Nuovo studio scagiona il caffè**
- **Omega 3 alleati del bambino e dell'anziano**
- **Il caffè allunga la vita**
- **Sì al peso forma, ma non solo per motivi estetici**
- **Un milione di italiane ha problemi col cibo**
- **Arriva il gelato senza colesterolo, glutine e zucchero**
- **Zafferano anti-stress**
- **Si vive di più mangiando di meno**
- **Una spezia cinese previene il cancro del colon**
- **Il pomodoro protegge dal sole**
- **Contrastiamo l'anemia in gravidanza**
- **Non è detto che gli antiossidanti allunghino la vita**

### **Torna Indietro**

**Mappa del sito Contattaci: [italiasalute\(leva le parentesi\)@tiscali.it](mailto:italiasalute(leva le parentesi)@tiscali.it)**

**Redazione e negozio TEL. 06 33.33.437 FAX 1786064458 Via A. Serra 81/b (Fleming), 00191 Roma**

**Negozio e Centro medico TEL. 06 200.61.24, via F.Conti 66, 00133 Roma**

**Trovi: Botoina, Rilastil, Lierac, Phyto, Roc, Somatoline, Vichy, Crescina, Babygella, Pampers, Chicco, Moltex**

Le informazioni di medicina e salute non sostituiscono l'intervento del medico curante

**Copyright © 2000-2007 Italiasalute s.r.l. Riproduzione riservata anche parziale**