



Home | News | Riflettori puntati su ... | Novità in libreria | Congressi | Link | Chi siamo | Contattaci | RSS

Salute Europa / News / Alimentazione "probiotica..."

Cerca nel sito

NEWS

28/10/2008

Scoperto un nuovo nemico dell'AIDS

28/10/2008

Per riabilitare dall'ictus il tessuto tecnologico che fa la differenza

28/10/2008

Alimentazione "probiotica" per affrontare la stagione dell'antibiotico

28/10/2008

In una mutazione genetica la chiave per la tolleranza all'alcol

28/10/2008

L'epidurale a carico del Ssn: una battaglia vinta dagli anestesisti rianimatori

28/10/2008

Federfarma: inammissibili i tagli alle farmacie per coprire gli sprechi degli ospedali

28/10/2008

L'unità operativa di Neurologia dell'Azienda Ospedaliera di Melegnano in prima fila contro l'ictus con il progetto "stroke unit in rete"

28/10/2008

Regione Piemonte: nuove linee guida per migliorare il trattamento negli ospedali piemontesi dei pazienti colpiti da ictus

28/10/2008

Biotech: pomodori OGM anticancro testati su animali geneticamente modificati

28/10/2008

Asenapina raggiunge l'endpoint primario in uno studio a lungo termine sulla prevenzione delle ricadute schizofreniche

28/10/2008

Insalata: non basta lavarla

28/10/2008

Lotta alla sordità: 29 ottobre porte aperte in più di 250 ospedali

28/10/2008

Alimentazione "probiotica" per affrontare la stagione dell'antibiotico

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 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 un 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 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.

"Gli antibiotici - spiega il prof. Lorenzo Morelli, Microbiologo dell'Università di Piacenza - 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 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

I Fondi per la non autosufficienza e i Fondi integrativi. Attualità e prospettive in relazione al LEA dell'assistenza socio-sanitaria.

premio giornalisticoriccardo tomassetti
Per la divulgazione scientifica e sociale sull'HIV/AIDS

L'ORCHIDEA UNICEF

TU DI CHE RAZZA SEI?
UMANA O DISUMANA?

Questo sito aderisce alla CAMPAGNA NASTRO ROSA per la prevenzione del tumore al seno

Ci sono giorni da ricordare...

MERCK SHARP & DOHME

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".