

# La Diarrea del Viaggiatore

Intervista al prof. Emanuele Salvatore Aragona,

*Responsabile Centro di Medicina Rigenerativa,  
Istituto Clinico Humanitas Mater Domini di Castellanza (VA)*

## Professore, ci potrebbe spiegare che cosa si intende per “diarrea del viaggiatore”?

La “diarrea del viaggiatore” è una forma di enterite o gastroenterite, così come quella che comunemente conosciamo nella nostra società, che ha però una caratteristica: colpisce gli abitanti di Paesi occidentalizzati che, in un particolare periodo della loro vita si trovano a soggiornare, per motivi di lavoro o di vacanza, in Paesi che hanno scarse abitudini igieniche o che sono legati a situazioni di infettività maggiori di alcuni microrganismi rispetto ad altri.

Le zone più a rischio sono il Centro Africa, il Kenya, l’Uganda, la regione atlantica dell’Africa, come la Costa d’Avorio, l’area mediterranea verso il Medio Oriente e il Sud-Est asiatico.

## Da che cosa è causata?

La “diarrea del viaggiatore” è dovuta a un’infezione di germi patogeni che sono sostanzialmente dei microrganismi appartenenti a batteri, virus e protozoi.

I batteri più comunemente responsabili sono l’Escherichia Coli e gli Stafilococchi, presenti nei cibi o per contaminazione oro-fecale in quei Paesi in cui gli alimenti vengono lavati con acqua non potabile.

## Come si manifesta?

Si manifesta con un’eccessiva scarica diarroica, quindi con la perdita di liquidi e di elettroliti, ovvero minerali che si trovano nei liquidi del corpo sotto forma di ioni positivi - principalmente sodio, potassio, calcio e magnesio - e di ioni negativi, soprattutto cloruri, bicarbonati e fosfati.

## Quali sono i principali rimedi?

Considerando l’importante perdita di liquidi a cui va incontro l’organismo, il primo rimedio è senz’altro quello di effettuare una buona reidratazione. Consiglio valido per gli adulti e ancor più nei bambini.

Il secondo rimedio, che è poi la principale raccomandazione che i medici di famiglia fanno ai loro pazienti quando si recano nei Paesi a rischio, è di portare con sé farmaci sintomatici e antibiotici ad ampio spettro a carico dell’apparato digerente che possano agire sui microrganismi patogeni.

Oggi stiamo ragionando anche in termini di preparazione del microbiota con una sollecitazione positiva dello stesso attraverso un’idonea terapia con probiotici.

## Ci può parlare, in particolare, del ruolo dei probiotici?

Parlando di probiotici, non possiamo non condividere la filosofia di Aurora Biofarma, che, avvalendosi di una tecnologia all’avanguardia, ha ideato e prodotto associazioni di ceppi di lactobacilli dall’azione sinergica ed efficace, in grado di andare a ripopolare quelle carenze che si verificano a seguito di una diarrea acuta.

I ceppi presenti in Abincol<sup>®</sup>, prodotto adatto per riequilibrare la flora batterica dell'intestino crasso, quindi del colon, hanno un'azione di immunostimolazione sui linfociti, che sono sempre protettivi nei confronti delle infezioni batteriche: per esempio, il *Lactobacillus plantarum* LP01 stimola un aumento dei linfociti TH1. Insieme al *Lactobacillus plantarum*, il *Lactobacillus delbrueckii* LDD01 è in grado di inibire in maniera specifica 4 tra i più comuni ceppi di *Escherichia coli*.

## E per i bambini?

La "diarrea del viaggiatore" per i bambini può risultare più pericolosa per l'eccessiva disidratazione con cui si manifesta. Per prevenirla e contrastarla un valido alleato è rappresentato da Abiflor Baby<sup>®</sup>, che associa i 2 ceppi batterici più utilizzati e studiati in pediatria: *Lactobacillus reuteri* LRE02 e *Lactobacillus rhamnosus* LR04.

Inoltre, grazie all'innovativa tecnologia della microincapsulazione, i ceppi presenti in Abincol<sup>®</sup> e Abiflor Baby<sup>®</sup> sono ricoperti da un rivestimento lipidico che consente loro di arrivare vivi e attivi fino all'intestino, superando inalterati la barriera gastrica, con una resa 5 volte superiore.

## Quali sono le 5 regole d'oro per prevenire la diarrea del viaggiatore?

1. Iniziare una terapia con probiotici prima della partenza e durante la permanenza in Paesi a rischio.
2. Scegliere con cura il luogo di vacanza e valutare accuratamente lo stato di igiene dell'ambiente in cui andiamo a soggiornare.
3. Disinfettare i cibi con dei presidi igienico-sanitari e lavarsi bene le mani.
4. Assicurarci di assumere acqua da bottiglie sigillate e non utilizzare acqua corrente, di cui non conosciamo il grado di potabilità.
5. All'aggravarsi dei sintomi rivolgersi a un medico al fine di prevenire eventuali patologie che potrebbero peggiorare e creare uno stato di allerta, soprattutto quando si è in un Paese straniero.