

Viaggio di lavoro? Non lasciamoci fermare dalla diarrea

Pubblicato: Venerdì 28 Agosto 2020



Nessuno di noi vorrebbe **ammalarsi in viaggio**. Specie se dobbiamo spostarci per ragioni professionali, un **attacco di diarrea** è un compagno di viaggio davvero sgradito. Come possiamo arginare questo fastidioso e imbarazzante disturbo? Ecco alcuni consigli pratici.

Perché il nostro intestino è vulnerabile in viaggio?

I viaggi sono caratterizzati da **sensibili cambiamenti** di orari, abitudini, ritmi, clima, e queste condizioni incidono molto spesso sulle normali funzionalità intestinali. Il nostro organismo, infatti, deve **adattarsi rapidamente** a una nuova routine, seppur temporanea.

Il nostro intestino è particolarmente sensibile a questi cambiamenti, specie se risente dello stress lavorativo. Infatti, ricordiamo che nell'intestino è presente un sistema nervoso enterico che assorbe ansia, tensioni e preoccupazioni: lo stress di un viaggio può indebolire sensibilmente equilibrio e benessere intestinale.

Inoltre, vediamo quali fattori possono aggravare l'irritabilità intestinale:

- **Fattori biologici.** Alterazioni della motilità del tratto digestivo, alterazioni della flora batterica intestinale e infezioni intestinali.
- **Intolleranze** alimentari e allergie alimentari.
- Utilizzo cronico di **farmaci**, come ad esempio antinfiammatori e antibiotici.

Facciamo molta attenzione alla cosiddetta diarrea del viaggiatore. In questo caso, l'origine è microbiologica, cioè derivata da microrganismi. In pratica, ci ammaliamo perché ingeriamo cibi o bevande contaminati da virus, batteri, parassiti.

Il contagio può avvenire anche attraverso le proprie mani sporche, l'utilizzo di asciugamani o biancheria contaminata, la frequentazione di ambienti con scarsa igiene.

Quando ci rechiamo in Paesi con uno scarso livello di igiene e maggior presenza di agenti infettivi, **la naturale barriera batterica intestinale è sensibilmente impoverita.** I microrganismi patogeni proliferano in modo anomalo, debilitando i meccanismi di difesa individuale.

Come si può manifestare l'irritabilità intestinale in viaggio?

Durante un viaggio anche breve se ci spostiamo per lavoro, l'irritabilità intestinale può manifestarsi in vari modi: può comparire **diarrea** oppure, al contrario, il fisiologico transito intestinale può rallentare.

Ecco in che modo si manifesta la **diarrea**:

- 3- 4 evacuazioni di feci liquide o poco formate, nell'arco di una giornata;
- Sintomi vari tra i quali tra nausea, vomito, **dolori addominali, gonfiore addominale**, malessere e talvolta febbre.

Viceversa, la **stitichezza del viaggiatore** è una forma di **stipsi occasionale** che provoca alcuni disturbi, tra i quali:

- **Gonfiore addominale;**
- **Dolori addominali** più o meno intensi;
- Meteorismo e flatulenza.

Tra i **principali motivi** che possono **favorire questo disturbo** ricordiamo:

- **Cambiamenti climatici e orari differenti;**
- **Cambiamenti a livello alimentare;**
- **convivenza ravvicinata con altre persone** e possibile condivisione di spazi.

Come preservare la salute intestinale durante una trasferta?

Possiamo seguire tre, semplici regole per preservare il nostro intestino da eventuali infezioni mentre siamo in viaggio. Ecco cosa fare.

Beviamo solo acqua potabile. Sarebbe bene bere solo da bottiglie originali e sigillate, per essere certi che non siano state aperte da tempo o diluite con acqua non potabile. In mancanza di acqua potabile è preferibile **bollire l'acqua**. Utilizziamo acqua in bottiglia non solo per bere, ma **anche per lavare gli alimenti e i denti**.

Curiamo la nostra igiene personale. Ricordiamo sempre dilavarci le mani, in particolare dopo aver utilizzato il bagno e prima di mangiare e toccare alimenti. Se non abbiamo a disposizione acqua e sapone, possiamo igienizzare le mani con appositi gel a base alcolica o con ipoclorito di sodio.

Niente cibo crudo. Gli **alimenti crudi** sono sicuramente tra i principali **vettori di contagio**. Evitiamo dunque frutti di mare, pesce e carni crude e, se possibile, anche latticini non pastorizzati.

Scegliamo attentamente frutta. Prediligiamo sempre **frutta con la buccia** e provvediamo personalmente a sbucciarla. La buccia, infatti, **protegge la polpa dei frutti dall'azione di agenti**

patogeni.

Assumiamo probiotici per mantenere il corretto equilibrio della flora intestinale. Prima di intraprendere un viaggio è sempre consigliabile iniziare ad assumere probiotici. Si tratta di **batteri vivi e vitali**, ad azione benefica, in grado di rigenerare e riequilibrare la **microflora intestinale alterata** e rafforzare la barriera intestinale contro l'azione dannosa di agenti patogeni. Non dimentichiamo che, sulle pareti intestinali, vivono grandi numerosità di specie batteriche differenti. Sarà importante **assumere prodotti che contengano probiotici in grande quantità e di specie diverse**: infatti, grazie a questa varietà, i probiotici agiscono in sinergia e vi è maggiore probabilità di colonizzazione dell'intestino, integrando i microrganismi mancanti e contrastando i patogeni.

Possiamo iniziare a utilizzare [probiotici](#) qualche giorno prima della partenza, continuando per tutta la durata del viaggio e anche al nostro rientro.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it