

Tutto sulla diarrea: le domande più frequenti e le risposte

Pubblicato: Giovedì 30 Novembre 2023



La diarrea è un problema piuttosto comune, e ad ognuno di noi sarà capitato in passato di doverla affrontare. Si tratta di una condizione che può essere causata da diversi fattori, come ad esempio lo stress, le infezioni, le intolleranze alimentari e l'assunzione di alcuni farmaci. Nonostante si parli di un fenomeno spesso passeggero, alle volte può persistere per un periodo di tempo prolungato, diventando così una fonte di preoccupazioni. Nell'articolo di oggi, dunque, forniremo tutte le risposte più importanti in merito alla diarrea.

Cosa fare per fermare la diarrea?

Affrontare la diarrea, soprattutto quando si presenta in fase acuta, significa prendere una serie di accorgimenti e analizzarne le cause, così da poter risalire ad una soluzione adatta per il nostro caso. Come spiegano gli esperti, i **fermenti lattici per diarrea** rappresentano un'opzione a dir poco preziosa, per via del loro ruolo riequilibrante della flora intestinale. Spesso, infatti, è proprio questa alterazione a causare la problematica in questione. I probiotici, inoltre, sono fondamentali in quanto agiscono direttamente sulle cause del disturbo, e non sulla sua sintomatologia. Un altro aspetto positivo dei fermenti lattici è la loro capacità di rinforzare il sistema immunitario, diminuendo dunque il rischio di contrarre ulteriori infezioni. Altre opzioni per fermare la diarrea? Evitare i cibi troppo grassi, e ricorrere agli alimenti astringenti e facili da digerire.

Quando la diarrea è preoccupante?

La diarrea può diventare preoccupante quando presenta determinate caratteristiche. Si tratta di un disturbo che in genere si risolve da solo in pochi giorni, ma in alcuni casi può diventare persistente e segnalare la presenza di condizioni mediche più gravi. Ad esempio, **se dura per 3 o 4 settimane** senza miglioramenti, potrebbe dipendere da un'infezione o da altre patologie gastrointestinali. In quel caso, è sempre saggio rivolgersi al proprio medico di fiducia, per eseguire tutti gli esami di rito, e per investigare le cause della situazione. Ulteriori campanelli di allarme arrivano quando, insieme alla diarrea, si soffre di febbre alta e di dolori addominali intensi. Ad ogni modo, invece di preoccuparsi, conviene agire nel concreto e in modo tempestivo.

Come capire se è diarrea da stress?

La diarrea da stress è una condizione che si manifesta quando l'organismo reagisce a situazioni di tensione o ansia, ad esempio a ridosso di un esame. Non a caso, **lo stress è molto diffuso tra gli studenti**, ma può colpire indistintamente qualsiasi individuo, anche per via del fatto che i nostri ritmi quotidiani sono sempre più incalzanti e accelerati. La diarrea dovuta allo stress, inoltre, tende a presentarsi all'improvviso e non manifesta dei particolari sintomi anticipatori. Alle volte, però, viene accompagnata da altri fenomeni come i fastidi muscolari, le palpitazioni o il mal di testa. Infine, se non si trovano altre cause in grado di giustificare la diarrea, allora si ha un indicatore in più per capire che dipende in gran parte o totalmente dallo stress.

In conclusione, la diarrea è un disturbo molto comune e spesso passeggero, che può causare anche delle preoccupazioni. Nella maggior parte dei casi si tratta di un fenomeno sì fastidioso ma temporaneo, ma è comunque importante non darla per scontata.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it