

CIBI E BEVANDE IN VIAGGIO: LA DIARREA DEL VIAGGIATORE E ALTRE MALATTIE A TRASMISSIONE ALIMENTARE

Quali rischi per il viaggiatore?

La **diarrea del viaggiatore** colpisce fino al 50% dei viaggiatori diretti in zone tropicali; è causata da batteri, virus o parassiti presenti nell'acqua o nei cibi. La diarrea può essere accompagnata da febbre, vomito, crampi addominali, presenza di sangue nelle feci.

Altre malattie trasmesse per via alimentare sono più rare nei viaggiatori ma potenzialmente più gravi, ad esempio l'**epatite virale A**, la **febbre tifoide**; il **colera**, la **poliomielite**.

Come ci si ammala?

I cibi più a rischio sono: insalate di verdure crude e macedonie di frutta; latte non pastorizzato e suoi derivati (es. panna); carne e pesce crudi o poco cotti; dolci con creme. Sono a rischio le bevande fatte con l'acqua di rubinetto (se non potabile) ed i cubetti di ghiaccio (se fatti con acqua non potabile).

Come prevenire?

- mangiare **cibi cotti** e ancora caldi
- mangiare **frutta** sbucciata da sé con le mani pulite
- bere **bevande** imbottigliate o bollite (5-10 min.) o disinfettate (non sempre sicure)
- evitare il **ghiaccio** nelle bevande
- lavare le **mani** prima di toccare cibi
- lavare i **denti** con acqua sicura (imbottigliata, o bollita o disinfettata)
- **vaccinarsi** contro epatite A, febbre tifoide, colera, secondo consiglio medico.

Cosa fare in caso di diarrea?

- In caso di **diarrea lieve** (fino a 3 scariche al giorno, senza altri disturbi): bere almeno 2 litri al giorno di bevande sicure. Utili i sali reidratanti da sciogliere in acqua. Oppure mettere in 1 litro di acqua 6 cucchiaini di zucchero, 1/2 cucchiaino di sale, il succo di 2 arance o di 1 pompelmo.
- In caso di **diarrea di media gravità** (4-10 scariche al giorno senza altri sintomi; oppure con crampi, o vomito, o febbre sotto i 38°C): idratazione come sopra. Possono essere utili antidiarroici ed eventuali antibiotici topici (es. rifaximina) per 3 giorni.
- In caso di **diarrea grave** (più di 10 scariche al giorno; oppure con febbre a 38°C e/o sangue nelle feci): idratazione come sopra. Indicata una terapia antibiotica per 1-3 giorni, per es. con ciprofloxacina (1 cpr da 500 mg 2 volte al dì) o azitromicina, di prima scelta in Thailandia e Nepal (1 cpr 500 mg al dì per 1-3 giorni). Non usare antidiarroici.
- In casi di diarrea **prolungata** (più di 2 settimane), potrebbe trattarsi di parassiti. E' consigliabile rivolgersi ad un medico e fare un esame delle feci per poi assumere una terapia mirata. In alternativa, può essere fatta una terapia empirica con metronidazolo per 7 giorni.
- In caso di diarrea nei **bambini**, importante è l'idratazione, meglio se con acqua sicura + sali reidratanti. Raramente è utile l'antibiotico. Possibile l'uso di racecadotril (antidiarroico).

FARMACI DA VIAGGIO

Farmaci di uso abituale.

Portarne una scorta sufficiente per tutta la durata del viaggio. Chi ha malattie croniche, è consigliabile che porti con sé una lista in inglese delle malattie, dei farmaci che assume, delle allergie note.

Farmaci da viaggio.

- **Antibiotico .**
- **In caso di diarrea severa, infezioni respiratorie, infezioni urinarie:** ciprofloxacina o azitromicina (prima scelta nel Sud Est asiatico. Utilizzabile anche per bambini). In caso di diarrea non grave: rifaximina (no per bambini sotto i 12 anni).
- **In caso di infezioni ai denti o della pelle:** amoxicillina e acido clavulanico.
- **Antidolorifico/antipiretico:** in caso di dolori o febbre alta. Ad es. acido acetilsalicilico, paracetamolo, ibuprofene.
- **Antidiarroico:** loperamide o racecadotril (anche per bambini). Non usare in caso di febbre a 38°C o di presenza di sangue nelle feci.
- Antivomito: per es. a base di metoclopramide o di domperidone
- Antichinetosico, come dimenidrinato, in caso di mal di mare, mal d'auto, mal d'aria.
- crema cortisonica/antibiotica
- Antiistaminico (per soggetti allergici): es. prometazina
- Antimalarico: se si va ad alto rischio di malaria, quando prescritti dal medico

In caso di viaggi avventurosi e/o in alta quota, potrebbero essere utili anche altri farmaci: farsi consigliare da un medico esperto.

Altri prodotti o materiali utili.

- Disinfettante per acqua (a base di cloro, iodio o argento)
- Repellente cutaneo per insetti a base di DEET (20%) o icaridina (30%)
- Insetticidi (permetrina, zampironi)
- Sali reidratanti (in buste o compresse da sciogliere in acqua)
- forbici
- pinzette
- siringhe
- cerotti
- garze
- termometro
- fazzolettini imbevuti di disinfettante
- Occhiali da sole
- Creme con filtro solare
- Occhiali di ricambio per chi usa lenti correttive