

La diarrea del viaggiatore

Viaggiare per turismo, per lavoro o per motivi di studio fa parte ormai della nostra vita, tanto che un numero crescente di persone raggiunge altri continenti, venendo a contatto con paesi e popoli molto distanti non solo geograficamente, ma anche per abitudini di vita, cultura e clima. Nel corso di questi viaggi è possibile dover fare i conti con rischi di natura ambientale che è bene conoscere per mettere in atto forme di prevenzione adeguate.

La diarrea del viaggiatore, la cosiddetta “vendetta di Montezuma”, è una forma di diarrea che può insorgere durante o subito dopo un viaggio, soprattutto se ci si reca in un paese tropicale o in luoghi dalle condizioni igienico-sanitarie carenti e dove il clima favorisce la contaminazione dei cibi (caldo, mosche...). Sono aree ad alto rischio ad esempio Africa, Sud America, alcune parti del Medio Oriente e la maggior parte dell'Asia. Si manifesta in modo tipico entro breve tempo dall'inizio del viaggio (ma può comparire in qualsiasi momento) e si protrae per 3-4 giorni. E' caratterizzata da tre o più scariche di feci non formate nell'arco delle 24 ore, che possono essere accompagnate da mal di pancia, nausea e vomito ed in alcuni casi anche febbre. Si tratta di una condizione non grave e autolimitantesi, che tuttavia può pregiudicare l'esito di un viaggio, costringendo chi la contrae a modificare forzatamente i propri programmi. Nella maggior parte dei casi la diarrea è provocata dall'ingestione di bevande e alimenti contaminati da microorganismi tossici per l'intestino come l'Escherichia coli. Un ruolo fondamentale nello sviluppo della diarrea è svolto dal cambiamento di alimentazione: durante i viaggi infatti si assaggiano spesso alimenti nuovi che vengono preparati con tecniche di cottura non paragonabili alle nostre. Sono fattori predisponenti il clima caldo-umido e le carenti condizioni igieniche. Hanno più probabilità di vivere questa spiacevole esperienza i più giovani (sotto i 30 anni), chi fa viaggi avventurosi e chi assume farmaci antiacidi, perché riducendo la produzione di acido cloridrico, si riduce l'azione sterilizzante che l'acido normalmente svolge nello stomaco.

Si può prevenire?

Come per tutte le infezioni a trasmissione oro-fecale, la prevenzione gioca un ruolo fondamentale. Rispettare scrupolosamente le norme d'igiene personale, prestando attenzione a cibi e bevande è la migliore garanzia per scongiurare questa eventualità e salvaguardare il buon esito della vacanza.

- Lavarsi sempre le mani dopo essere andati in bagno e prima di toccare il cibo
- Utilizzare solo acqua contenuta in bottiglie sigillate (oppure bollita o potabilizzata) sia per bere sia per lavare i cibi e lavarsi i denti ed evitare il ghiaccio nelle bevande
- Consumare solo cibi ben cotti e ancora caldi ed evitare cibi a maggior rischio di contaminazione batterica come frutti di mare, molluschi, carne cruda o poco cotta, verdure crude, frutta fresca che non può essere sbucciata, cibi che si intuisce non siano stati conservati correttamente, piatti a base di uova crude (maionese, zabaione), latte e latticini non pastorizzati.

L'assunzione qualche giorno prima della partenza e durante il soggiorno di probiotici o fermenti lattici ha lo scopo di colonizzare l'intestino con microrganismi innocui in grado di competere con i microrganismi che possono causare la malattia; non è ancora chiaro se questi prodotti possano diminuire il rischio di contrarre la diarrea ma la loro assunzione non comporta rischi. Non esiste un vaccino che protegga nei confronti della diarrea del viaggiatore. Esiste da qualche anno un vaccino autorizzato nella prevenzione del colera (*Dukoral*), un'infezione acuta dell'intestino causata dal vibrione del colera, che si acquisisce, come la comune diarrea del viaggiatore, da cibi o acque contaminate, e i cui sintomi, quando di lieve entità, possono essere confusi con quelli della diarrea del viaggiatore. Queste similitudini sono probabilmente all'origine della convinzione che la vaccinazione anticolerica possa proteggere anche nei confronti della diarrea del viaggiatore. In realtà sono due problemi ben distinti e il vaccino va riservato a coloro che si recano per turismo o missioni umanitarie in paesi a rischio di colera.

Trattamento

Anche se si rispettano scrupolosamente questi consigli, può capitare comunque di essere colpiti dalla diarrea del viaggiatore. Nella maggior parte dei casi il problema si risolve in pochi giorni senza richiedere alcun trattamento tranne l'assunzione di liquidi e sali minerali per reintegrare quelli persi con le scariche diarroiche; le persone adulte e in buona salute quindi non devono far altro che bere in abbondanza succhi di frutta, bevande zuccherate, tè con limone. Questo provvedimento è particolarmente importante per i bambini piccoli e le persone anziane, nei quali, in alternativa, si possono utilizzare specifiche formulazioni saline reidratanti (es. Reidrax), in bustine perché hanno una composizione più equilibrata. Per ridurre la frequenza delle scariche si può ricorrere alla *loperamide*, un antidiarroico che però non è autorizzato nei bambini di età inferiore ai 12 anni. Per quanto riguarda l'alimentazione, è meglio attenersi ad una dieta semplice e leggera a base di cibi ricchi di amido come riso, pane e patate. Nella maggior parte dei casi non è necessario un trattamento con antibiotici; comunque per chi si reca in paesi ad alto rischio igienicosanitario, dove i servizi sanitari non sono facilmente raggiungibili, farsi prescrivere dal medico un antibiotico da portare con sé può rappresentare una precauzione ragionevole. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Salute in caso di necessità si può preparare una soluzione bilanciata per una corretta reidratazione aggiungendo ad 1 litro d'acqua (non contaminata) 6 cucchiaini rasi di zucchero e 1/2 cucchiaino raso di sale.