

BIOCHETASI

BIMBI E DISTURBI GASTRICI:

Guida pratica per genitori e nonni



ALFASIGMA 

PER GENITORI E NONNI

Bambini con problemi di stomaco, c'è da preoccuparsi? Niente paura, genitori e nonni possono stare tranquilli: eventuali problemi gastrici nei piccoli tendono a risolversi spontaneamente nel giro di qualche giorno, e non devono allarmare. Tuttavia, per il benessere e la serenità del piccolo, è importante cercare di identificare i sintomi e, all'occorrenza, indagare se può esserci una causa psicologica o emotiva alla base.

Quali sono i disturbi di stomaco più diffusi tra i bambini?

I disturbi più diffusi in età pediatrica sono:

NAUSEA E VOMITO

Sono indicatori di una situazione di generale malessere dello stomaco e dell'organismo. Spesso si presentano in concomitanza di altre patologie, come ad esempio un'influenza, oppure per via di cattiva digestione o stati psico-emotivi intensi.

ACETONE

Si tratta di un'alterazione del sistema metabolico dovuta alla **carenza di zuccheri**, i cui **sintomi tipici sono nausea, vomito e un odore sgradevole di frutta matura attraverso l'alito**.

CATTIVA DIGESTIONE

È un insieme di sintomi che **alterano la corretta digestione e l'equilibrio gastrico**.

REFLUSSO

Si verifica quando i **succhi gastrici entrano in contatto con la parete dell'esofago**, provocando bruciore dietro lo sterno e rigurgito acido.



Scopriamo le cause principali dei disturbi gastrici nei bambini

I disturbi gastrointestinali nei bambini **non devono preoccupare**: vediamo quali condizioni possono favorirne la comparsa:

STATI INFLUENZALI

Gli stati influenzali possono anche favorire la comparsa dell'acetone, che è la conseguenza di una limitata capacità di stoccaggio degli zuccheri da parte dell'organismo. Quando gli zuccheri si esauriscono, il corpo inizia a bruciare grassi per ottenere energia, liberando acidi che possono raggiungere livelli tossici.

INDIGESTIONI, INTOLLERANZE ALIMENTARI, DIETA POCO BILANCIATA

I bambini in età pediatrica vanno spesso incontro a indigestioni, intolleranze alimentari (prima che siano riconosciute) o periodi di dieta poco equilibrata. Queste condizioni possono provocare disturbi di stomaco. La dieta dei bambini è un aspetto da non sottovalutare. Spesso, i bimbi dai sei anni in poi non amano particolarmente gli alimenti invece più indicati per una nutrizione equilibrata (come ad esempio le verdure e i legumi). L'**indigestione** dipende da **quantità e qualità del cibo mangiato**: hamburger, patatine fritte, cibo e bibite da fast food andrebbero limitati e concessi solo ogni tanto.

CAUSE PSICOLOGICHE O EMOTIVE

Talvolta i problemi di stomaco del bambino vanno invece ricondotti a cause psicologiche o emotive. Infatti, diversamente dagli adulti, i piccoli non sempre riescono a esternare cosa li preoccupa o li rende tristi. Le manifestazioni somatiche possono essere una conseguenza dell'interiorizzazione di paura, timore, tristezza, rabbia.

Perché possono comparire nausea e vomito nei bambini?

Conosciuto anche come "emesi", il **vomito** è un meccanismo fisico per cui si verifica un'improvvisa fuoriuscita, parziale o totale, del contenuto gastrico attraverso la bocca.

Nausea e vomito sono **disturbi molto frequenti nei bambini**. Nella maggior parte dei casi, questi sintomi sono segnali di **un'infezione intestinale**, di solito causata da virus o batteri, che può provocare anche diarrea.

I disturbi possono essere fastidiosi, ma **tendono a scomparire nel giro di pochi giorni**. Tuttavia, se dura nel tempo, il vomito nei bambini può causare uno stato di disidratazione che va immediatamente trattato. In quest'ultimo caso, il pediatra saprà rassicurarci e fornirci indicazioni mirate.

Nausea e vomito nei bambini possono dipendere anche da altri fattori:

- **Malattie infiammatorie croniche intestinali;**
- **Allergie e intolleranze alimentari** (specialmente alle proteine del latte);
- **Alimentazione eccessiva;**
- **Reflusso gastroesofageo;**
- **Cinetosi;**
- **Cause psicologiche** (stress emotivo, paura, richiesta di attenzioni): questa evenienza è piuttosto frequente durante l'infanzia e compare ad esempio la mattina prima di andare a scuola per scomparire poi nei periodi di vacanza;



Prima di vedere come gestire nausea e vomito nei bambini, prestiamo attenzione ad **alcuni aspetti**:

- **Insorgenza**: quando è iniziato il vomito, se prima, dopo o durante i pasti o se in particolari occasioni (ad es. in seguito a viaggi o incidenti).
- **Numero di episodi**: 1-2 volte al giorno (vomito lieve), 3-7 volte al giorno (vomito moderato), 8 o più volte al giorno (vomito grave).
- **Durata**: quanti giorni dura il vomito.
- **Aspetto**: colore e composizione.
- **Modalità**: se a getto oppure no.
- **Altri sintomi e segni associati**: ad esempio febbre, diarrea, dolore addominale, mal di testa, variazione di peso corporeo etc.

Come gestire nausea e vomito nei bambini?

Se il piccolo piange o è spaventato, tranquillizziamolo: nausea e vomito sono fastidiosi, ma passeggeri. Se il bimbo manifesta solo **nausea senza vomito**, è possibile "tamponare" la sensazione sgradevole provando a dargli piccole quantità di alimenti secchi, come ad esempio biscotti, cracker, fette biscottate.

Se il bimbo ha il vomito, ma non mostra segni particolari di sofferenza, gioca e ha appetito, può mangiare come al solito e **bere con regolarità, a piccoli sorsi: acqua naturale a temperatura ambiente o camomilla tiepida andranno bene**.

Si possono dare cibi leggeri come ad esempio cracker, pane con miele, riso, pollo lesso, patate e carote bollite. Sono indicati anche banana schiacciata o crema di riso cotta.

Perché può comparire l'acetone nei bambini?

Si tratta di un'**alterazione del sistema metabolico** dovuta alla **carenza di zuccheri**, i cui sintomi tipici sono nausea, vomito e un odore sgradevole di frutta matura attraverso l'alito.

I sintomi principali dell'acetone sono **nausea e vomito**. Talvolta il vomito può essere così intenso da provocare la comparsa di dolori addominali, mal di testa, disidratazione e spossatezza. L'acetone produce inoltre un **caratteristico e sgradevole odore di frutta matura** che viene percepito attraverso l'alito e che spesso è il primo sintomo che si avverte.

L'organismo, infatti, per ridurre la concentrazione dei corpi chetonici e smaltire la tossicità, libera l'acetone attraverso i polmoni. A contatto con l'aria, questo si manifesta con il suo odore penetrante. L'acetone è un **disturbo tipico dei bambini dai 2 ai 10 anni**.

Infatti, durante questa fase del loro sviluppo, **la possibilità di immagazzinare zuccheri è limitata**, rispetto a quella degli adulti. È quindi più facile che i piccoli si trovino in una situazione di carenza di zuccheri e accusino i sintomi dell'acetone.

L'acetone **si manifesta in seguito a situazioni che richiedono un grande dispendio di energia**, e possono quindi portare all'esaurimento delle scorte di zuccheri:

- Stati febbrili o influenzali;
- Situazioni di stress particolare;
- Diggiuno prolungato (nei bambini può bastare quello notturno);
- Diete troppo ricche di grassi e povere di carboidrati.

In questi casi l'organismo consuma una notevole quantità di energia sotto forma di glucosio e, quindi, di zuccheri. Finiti gli zuccheri, l'organismo inizia a consumare grassi per produrre energia. In questo processo il fegato produce tre acidi, detti corpi chetonici, che possono raggiungere livelli tossici e provocare l'acetone.



Come gestire l'acetone nei bambini?

Rassicuriamo il piccolo, se mostra sofferenza e seguiamo questi primi accorgimenti:

DARE LIQUIDI A PICCOLI SORSI

Quando il bambino mostra sofferenza a causa dell'acetone, è possibile intervenire immediatamente dandogli da bere una **bevanda con zucchero e sali minerali**, succhi di frutta, camomilla dolcificata con un cucchiaino di miele o semplicemente acqua in cui è stato sciolto un cucchiaino di zucchero.

È importante assicurarsi che il bimbo beva a piccoli sorsi, perché grandi sorsate potrebbero provocare lo stimolo del vomito, altro sintomo associato all'acetone. Questo tipo di intervento immediato serve a ristabilire nel corpo la quantità necessaria di zucchero.

ALIMENTAZIONE E COMPORTAMENTO ALIMENTARE EQUILIBRATI

Dopo il "pronto intervento", bisogna pensare a rimedi di più lunga durata che abbiano un effetto duraturo sul bambino. Uno dei rimedi più efficaci riguarda l'alimentazione e lo stile di vita alimentare.

Per favorire l'eliminazione dell'acetone nei bambini si consiglia una **dieta ricca di zuccheri e di acqua e priva di grassi**.

Una volta fermato il vomito, si potrà tornare a una dieta solida, proponendo **pasti piccoli e ravvicinati**, sempre poveri di grassi e ricchi invece di carboidrati. Scegliamo alimenti come pasta, pane, riso e frutta, per poi tornare rapidamente a una dieta normale e integrare anche altri alimenti.

Consigliamo, infine, di consultare il pediatra per ulteriori chiarimenti su come gestire l'acetone nei bambini.

Perché possono insorgere difficoltà digestive nei bambini?

Se dopo mangiato capita che i bambini si lamentino per dolori allo stomaco, abbinati a pesantezza e gonfiore, potrebbe trattarsi di **cattiva digestione**. Generalmente, questo tipo di disturbo è riconducibile a una serie di cause:

- Pasti troppo abbondanti;
- Cibi di lenta digestione
- Cenare tardi e coricarsi presto.

Generalmente si tratta di **malesseri passeggeri** che guariscono nel giro di qualche giorno, con l'aiuto di qualche accorgimento pratico.

I sintomi della cattiva digestione potrebbero manifestarsi di tanto in tanto, in concomitanza con **cene e pranzi più abbondanti del solito**, soprattutto durante le festività e quando ci sono ricorrenze speciali. Ad esempio, a una festa di compleanno, il rinfresco o la merenda potrebbero includere alimenti quali bibite gassate, patatine, popcorn, pizzette, caramelle, cioccolata e torta farcita. In queste situazioni, non è raro che i bambini si abbuffino, ingolositi, lamentando poi dolore allo stomaco e senso di pienezza, tipici della cattiva digestione.

Al di là delle occasioni speciali in cui si mangia di tutto e di più, a provocare **cattiva digestione** nei più piccoli potrebbe essere un'alimentazione non equilibrata a base di:

- Carni grasse;
- Cibi fritti;
- Dolci elaborati e farciti;
- Cioccolata;
- Caramelle e dolciumi;
- Snack e merendine confezionate.



Come gestire la cattiva digestione nei bambini?

Per prevenire episodi di cattiva digestione nei bambini può essere opportuno rivedere le abitudini alimentari dei piccoli. Ad esempio, è importante **abituare i bambini a fare piccoli pasti** ben distribuiti durante la giornata. Come spuntino frutta o yogurt sono indicati. Inoltre, abituiamo i piccoli a mangiare e masticare con calma, per favorire i processi digestivi.

È consigliabile **impostare un'alimentazione che prediliga alimenti leggeri e digeribili**, come ad esempio pollame, pesce leggero, frutta e verdura. Le cotture ideali sono lessatura, cottura al forno, alla piastra o al vapore. Se i piccoli non amano le verdure, proviamo a prepararle in una forma golosa e appetibile, come ad esempio polpette o crocchette da cuocere al forno.

Per quanto riguarda i **condimenti**, prediligiamo **l'olio extra- vergine di oliva a crudo**. I dolci non sono da rimuovere completamente dalla dieta, ma preferiamo un ciambellone semplice allo yogurt o una torta di mele casalinga alle merendine confezionate e agli snack. Cioccolata e caramelle devono essere dati in occasioni speciali e non tutti i giorni come se facessero parte della normale routine alimentare.

Perché può insorgere il reflusso nei bambini?

Tra i problemi di stomaco che possono interessare i nostri piccoli, possiamo individuare il reflusso gastrico. Infatti, sebbene il reflusso gastroesofageo nei bambini interessi soprattutto i primi mesi di vita, **anche i bambini in età scolare possono manifestare questo problema**: niente paura, non è nulla di grave.

Il reflusso gastroesofageo è di comune riscontro nel bambino; è causato da un'**alterazione della funzione di contenimento del cardias**, o sfintere esofageo inferiore, la valvola che permette il passaggio del cibo dall'esofago allo stomaco e che ne impedisce la risalita. Il reflusso interessa per lo più la fascia d'età compresa tra 1 e 4 mesi e si risolve, nella maggior parte dei casi, entro il 12°-18° mese, ma può comparire anche nei bambini in età scolare.

Mentre nel lattante, così come nel bambino in età prescolare, il reflusso gastroesofageo si manifesta sotto forma di episodi di vomito, in genere ricorrenti nel primo caso e intermittenti nel secondo, diversa è la **situazione nei bambini più grandi**.

Dai sei anni in su, il quadro è più simile a quello che si ritrova nell'adulto, essendo presenti cronicamente bruciore allo stomaco (pirosi gastrica) e rigurgito acido. Nel bambino più grande, la malattia da reflusso gastroesofageo si presenta con alcuni sintomi riconoscibili:

- Vomito;
- Bruciore dietro lo sterno;
- Dolore addominale;
- Senso di acidità in bocca;
- Difficoltà alla deglutizione;
- Asma.

Non dobbiamo preoccuparci: vediamo come affrontare il problema.



Come gestire il reflusso nei bambini?

In caso di reflusso, i rimedi da applicare sono semplici e pratici: è possibile far seguire ai piccoli **alcune misure dietetiche e comportamentali** che riducano la frequenza degli episodi di rigurgito. Vediamo insieme cosa fare:

- **Evitare le abbuffate**, meglio consumare piccoli pasti distribuiti nell'arco della giornata. Si a merende leggere (frutta come mela o banana sono indicate, così come lo yogurt bianco)
- Il bambino dovrebbe **consumare la cena 2-3 ore prima di andare a letto**, per consentire il completamento delle funzioni digestive.
- **Evitare fritti e cibi ricchi di grassi** perché allungano i tempi di svuotamento gastrico.
- **Da evitare anche cioccolata, alimenti speziati e cibi con elevato contenuto di acidi**, come gli agrumi e i pomodori;
- **Meglio sospendere temporaneamente il consumo di bevande che contengono caffeina**, e bibite a base di menta (infatti, la caffeina e la menta provocano il rilassamento dello sfintere esofageo inferiore). Meglio evitare anche bibite gassate.
- Quando il bambino dorme, **è da preferire la posizione sdraiata sul fianco sinistro** (riduce la pressione sullo stomaco), con la testa rialzata (alzare la testiera del letto o aggiungere cuscini).
- Se il bambino è in sovrappeso, un po' di **attività fisica** frequente può essere utile a ridurre il peso corporeo e il rischio associato di reflusso gastroesofageo.

Consigli generali per contrastare i disturbi gastrici nei bambini

Eventuali disturbi gastrici nei bambini sono passeggeri e gestibili con alcune, semplici pratiche che abbiamo visto insieme. Inoltre, ricordiamo che il pediatra è sempre disponibile ad accogliere i nostri timori e a darci indicazioni mirate. In linea generale, riassumiamo le buone pratiche per prevenire l'insorgere dei problemi di stomaco in età pediatrica:

BUONE ABITUDINI ALIMENTARI

È bene abituare i piccoli a consumare pasti moderati, inframmezzati da spuntini e merende sane (si a yogurt, frutta fresca, ma anche a una merenda salata a base di pane comune e prosciutto cotto o bresaola). Cerchiamo di proporre verdure e ortaggi in una forma a loro appetibile, come ad esempio le polpette (da cuocere preferibilmente al forno, evitando le frittiture). Cerchiamo di non dare troppe bibite gassate, ma di preferire acqua naturale o frullati.

STILE DI VITA SANO

Nell'età della crescita e dello sviluppo è importante fare sport. Si alle attività motorie preferite dai bambini, utili anche per contrastare sovrappeso e obesità, due fattori correlati a disturbi gastrici come reflusso e cattiva digestione.

CREIAMO UN CLIMA FAMILIARE SERENO

Spesso i bambini assorbono i nostri malumori e le nostre tensioni. Cerchiamo di non trasmettere loro il nostro stress. Inoltre, in caso di disturbi gastrici, non mostriamo eccessiva apprensione verso problemi solitamente gestibili con pochi rimedi pratici. Contattiamo comunque il pediatra per diagnosi specifiche e consigli mirati.





SCOPRI BIOCHETASI GRANULATO EFFERVESCENTE

BIOCHETASI GRANULATO EFFERVESCENTE PRONTO AD AIUTARTI, QUANDO SERVE

Biochetasi Granulato Effervescente è un farmaco ben tollerato che contribuisce a ripristinare rapidamente il benessere dello stomaco, anche in età pediatrica. Grazie alla sua formulazione specifica a base di citrati e vitamine, Biochetasi Granulato Effervescente agisce in questo modo:

- Citrati: tamponano l'acidità gastrica, frequente in caso di difficoltà digestive e reflusso;
- Vitamine B1 e B2: attraverso il corretto utilizzo di zuccheri, grassi e proteine, promuovono le funzioni digestive;
- Vitamina B6: contrasta la sensazione di nausea e vomito, frequenti in caso di acetone.

Come dare Biochetasi Granulato Effervescente ai bambini?

Nei bambini sotto ai 12 anni, sciogliere una bustina in mezzo bicchiere d'acqua, tre volte al giorno.



Biochetasi è un medicinale. Leggere attentamente il foglio illustrativo. AUT. MIN. 23/06/2021.



BIOCHETASI

BUCHEFAST

GUIDA CON CONSIGLI PRATICI