



## Niente lattosio al bambino con diarrea

**Data** 23 febbraio 2014  
**Categoria** pediatria

Una revisione Cochrane conferma l'utilità della eliminazione temporanea del latte e di alimenti contenenti lattosio nei bambini con diarrea acuta.

Nei bambini con diarrea acuta si consiglia di sospendere temporaneamente il latte e altri alimenti contenenti lattosio. Infatti il danno intestinale causato dalla gastroenterite acuta si traduce in una ridotta produzione di lattasi. La conseguente carenza di questo enzima, in caso di introduzione di lattosio, potrebbe prolungare o aggravare la sindrome diarroica.

In realtà, pur trattandosi di una pratica quasi universalmente consigliata, non si sa con certezza se l'astensione dal lattosio, durante una gastroenterite acuta, sia effettivamente in grado di accelerare la guarigione.

Partendo da queste considerazioni autori Cochrane hanno ricercato studi randomizzati e quasi randomizzati che valutassero se un' alimentazione senza latte e derivati contenenti lattosio fosse in grado di favorire la guarigione in bambini con diarrea acuta.

La ricerca ha permesso di ritrovare 33 studi per un totale di quasi tremila bambini. In 22 studi erano stati esclusi bambini allattati al seno materno.

Si è visto che l'esclusione del lattosio riduceva la durata della diarrea in media di circa 18 ore. Inoltre è probabile che l'astensione dal lattosio sia in grado di ridurre il rischio di fallimento della terapia di circa il 50%.

Una strategia che potrebbe essere adottata è quella di diluire il latte in modo da ridurre il carico di lattosio: si tratta di una scelta che non sembra però in grado di abbreviare la durata della diarrea, anche se forse riduce il rischio di fallimento della terapia.

Insomma, la revisione Cochrane suggerisce che nel bambino con diarrea acuta non allattato al seno l'astensione dal latte e da alimenti che contengono lattosio sia in grado di abbreviare il decorso della fase acuta e di ridurre la percentuale di fallimento della terapia instaurata. Vi è da notare tuttavia che le evidenze in merito vengono definite dagli autori di qualità bassa-moderata.

Un punto da considerare è che in molti degli studi esaminati erano stati arruolati bambini con forme medio-gravi di diarrea che avevano richiesto il ricovero. E' probabile che nei casi ambulatoriali meno impegnativi i benefici di una dieta priva di lattosio siano meno evidenti.

In ogni caso ci sembra che la revisione confermi la bontà della pratica suggerita dai medici. Nelle forme ambulatoriali meno gravi si potrebbe optare anche per una diluizione del latte.

Se si ritiene che il latte e i derivati non possano essere sospesi si può ricorrere all'uso di prodotti senza lattosio.

**Renato Rossi**

### Bibliografia

Macgillivray S et al. Lactose avoidance for young children with acute diarrhoea. Cochrane Database Syst Rev. 2013 Oct 31;10:CD005433.