

Consigli nutrizionali e di igiene in viaggio

Per evitare spiacevoli disturbi gastrici quando si viaggia all'estero, occorre prendere speciali precauzioni per quanto riguarda le regole di base di igiene e nutrizione:

- Non bere acqua di rubinetto in paesi esotici e ovunque tu sappia o sospetti che non sia potabile.
- Lavati sempre le mani prima di mangiare e dopo aver lasciato il bagno.
- Porta con te un gel antibatterico e utilizzalo nel caso in cui non abbia accesso all'acqua corrente e al sapone.
- Lava e sbuccia la frutta e la verdura, specialmente se acquistate nei mercati locali dei paesi tropicali. Se non esiste tale possibilità, immergi questi alimenti per 20 minuti in acqua disinfettata (chiedi al farmacista le pastiglie per la disinfezione dell'acqua).
- Mangia nei ristoranti più frequentati: un numero elevato di clienti è un indicatore del fatto che il cibo è fresco e gustoso. Fai attenzione ai frutti di mare, ai gelati, alle torte alla panna, ecc.; se sospetti che potrebbero non essere freschi, cerca un altro posto dove mangiare.
- Controlla sempre le date di scadenza dei prodotti alimentari.

Diarrea

Sfortunatamente, la diarrea è un disturbo che si trova ad affrontare la maggior parte dei visitatori dei paesi tropicali, e può verificarsi anche in destinazioni meno esotiche. Se sei costretto a visitare il bagno fino a tre volte al giorno, dovresti essere in grado di controllare i sintomi con i farmaci più comuni senza prescrizione medica, come il carbone attivo, il Diosmectal o l'Imodium. Assicurati di averli a disposizione nel tuo kit di pronto soccorso da viaggio.

Nel periodo di malessere, consuma soltanto alimenti facilmente digeribili: fette biscottate, pasta in bianco o riso in bianco molto cotto. Evita di bere succhi di frutta: fanno aumentare la diarrea. Cerca di sostituirli con tisane, per esempio di camomilla o di menta.

Se i problemi aumentano, persistono per diversi giorni o sono accompagnati da febbre e grave mal di stomaco, consulta un medico.

Questo articolo contiene le informazioni che stavi cercando? [Sì](#) | [No](#)