



BENESSERE DI STOMACO E INTESTINO

PER UN SISTEMA
DIGESTIVO ARMONICO



RAINERDESIGN

Il benessere gastrointestinale è fondamentale per la salute generale, poiché una corretta funzione digestiva favorisce l'assorbimento dei nutrienti e la funzione immunitaria.

IL TUO FARMACISTA AL TUO FIANCO, PER ASCOLTARTI SEMPRE.

#INFORMATI EPREVIENI

Con il contributo incondizionato di:

Aboca

ALFASIGMA

Enterogermina

ESI
DALLA RICERCA
INTEGRARE E NATURALI

IBSA

Lactofloren[®] PLUS

Laevolac[®]

Maalox[®]

PROFAR
PROFESSIONE FARMACIA

Reuflor[®]
LA SCIENZA DEL MICROBIO

CEF

CEF LA TUA SALUTE SEMPRE + AL CENTRO

LA FARMACIA ITALIANA

DISTURBI GASTROINTESTINALI? NO GRAZIE

APPARATO GASTROINTESTINALE	PAG. 3
LA DURATA DELLA DIGESTIONE	PAG. 4
DISTURBI DIGESTIVI	PAG. 5
DIGESTIONE DIFFICILE O DISPEPSIA	PAG. 6
BRUCIORE DI STOMACO E REFLUSSO GASTROESOFAGEO	PAG. 7
GAS INTESTINALI	PAG. 9
STIPSI	PAG. 11
DIARREA	PAG. 12
SINDROME DELL'INTESTINO IRRITABILE	PAG. 13
PREVENZIONE DEI DISTURBI INTESTINALI	PAG. 15
L'IMPORTANZA DEI PROBIOTICI NEI BAMBINI	PAG. 16



LO SAI CHE...

Possiamo immaginare l'apparato gastrointestinale come un lungo tubo, suddiviso in parti che eseguono funzioni diverse, che comunica con l'esterno nella parte superiore con la bocca e nella parte terminale con l'ano. Nell'ordine sono disposti:

- Bocca
- Esofago
- Stomaco
- Intestino
- Ano

Il cibo introdotto nella bocca transita lungo il tratto gastrointestinale fino all'ano; i differenti tratti hanno la funzione di "trasformare" e assorbire i vari componenti degli alimenti assunti che sono in grado di agire come donatori d'energia solo dopo essere stati demoliti in molecole più piccole.

Assunzione di cibo, masticazione e digestione sono le tappe preliminari di queste trasformazioni; esse portano alla disponibilità di sostanze più semplici che, insieme all'acqua e ai sali, possono essere assorbiti dall'organismo a livello intestinale. Con l'assorbimento, una serie di composti viene immessa nella circolazione sanguigna e si rende così utilizzabile per tutte le cellule come fonte di energia, per la crescita e per la riparazione cellulare.

L'apparato digerente, inoltre, svolge anche funzioni di escrezione di prodotti di rifiuto che, se accumulati nell'organismo, risulterebbero tossici. Lo stomaco e l'intestino per fare tutto ciò necessitano del supporto anche del fegato, del pancreas e della colecisti, che completano la funzione digestiva. Un ruolo importante è svolto dalla flora batterica intestinale (microbiota) che è un vero esercito formato da miliardi di microorganismi (batteri, miceti e virus) che cooperano tra loro per il nostro benessere.

La carica batterica aumenta e muta progressivamente scendendo dallo stomaco verso l'intestino e rappresenta un'indispensabile barriera protettiva del nostro organismo. La sua azione è strettamente collegata al nostro benessere generale per cui è importante proteggerla da alterazioni affinché possa svolgere in armonia le funzioni a cui è deputata:

- Favorire l'assorbimento di nutrienti e minerali (calcio, magnesio, ferro)
- Fungere da barriera contro agenti patogeni
- Mantenere la normale funzione intestinale
- Favorire le diverse funzioni del metabolismo
- Cooperare con il sistema immunitario



LA DURATA DELLA DIGESTIONE

LO SAI CHE...

La durata della digestione degli alimenti varia in modo significativo da persona a persona, per:

- Caratteristiche fisiologiche individuali (acidità gastrica, produzione di enzimi digestivi, motilità intestinale...)
- Abitudini personali (tempo di masticazione, composizione dei pasti, assunzione di farmaci...)

Il consumo di porzioni alimentari più abbondanti richiede tempi digestivi più lunghi che sono proporzionali anche alla quantità di grassi e proteine consumati durante il pasto, mentre il fattore che contribuisce ad aumentare la velocità di digestione è un'accurata masticazione.

Una misura orientativa dei tempi di digestione dello stomaco è:

- Per spuntini e pasti leggeri: 2-3 ore
- Per pasti normali: 3-4 ore
- Per pasti abbondanti e/o molto ricchi di grassi: anche 5-6 ore

L'eliminazione delle fibre indigeribili e delle scorie residue ha inizio circa dopo 24 ore dal consumo del pasto e può protrarsi anche per diversi giorni.



DISTURBI DIGESTIVI

LO SAI CHE...

Esistono numerosi disturbi digestivi, si stima che 9 italiani su 10 soffrono di disturbi gastrointestinali che condizionano la quotidianità e hanno un impatto sulla flora batterica che popola l'intestino e di conseguenza anche sul sistema immunitario. Ne sono esempi tipici:

- La digestione difficile
- Il bruciore di stomaco
- Il reflusso
- Il gonfiore e il meteorismo
- La stitichezza
- La diarrea
- La sindrome del colon irritabile



DIGESTIONE DIFFICILE O DISPEPSIA

LO SAI CHE...

La dispepsia o digestione difficile è uno dei disturbi più comuni nella popolazione e uno di quelli più spesso segnalati ai medici di ogni epoca, risultando più frequente tra le donne, tra chi ha l'abitudine al fumo e tra chi assume farmaci per periodi molto lunghi. La dispepsia può creare disagi significativi che possono presentarsi con tipologia e intensità variabili da persona a persona. I disturbi maggiormente rilevati sono:

- Nausea e vomito
- Dolore addominale
- Bruciore di stomaco
- Pesantezza postprandiale
- Senso precoce di sazietà
- Gonfiore
- Sonnolenza
- Rallentamento dei riflessi
- Mancanza di concentrazione e nervosismo

Questi sintomi, più o meno fastidiosi durante il giorno, diventano difficili da sopportare durante la notte (tanto che la difficoltà digestiva può ostacolare il sonno), poiché la posizione sdraiata non aiuta il deflusso del cibo e dei succhi acidi gastrici dallo stomaco verso l'intestino promuovendone, invece, il reflusso verso l'esofago e dormire diventa pressoché impossibile.

È sempre consigliabile, infatti, evitare di coricarsi subito dopo i pasti. La soluzione sta nel correggere le cattive abitudini in fatto di alimentazione e, quando necessario, rivolgersi al Medico o al Farmacista. In caso di modesta indigestione occasionale o di problemi digestivi più costanti, ma lievi, possono venire in aiuto anche gli antiacidi che consentono di ridurre l'acidità dello stomaco.



BRUCIORE DI STOMACO E REFLUSSO GASTROESOFAGEO

LO SAI CHE...

A tutti può capitare di soffrire di bruciore allo stomaco, basta poco: esagerare a tavola, mangiare troppo o male o bere più del dovuto. Anche lo stress gioca un ruolo importante nell'amplificare il disagio con importanti ripercussioni sul benessere psico-fisico, infatti, si manifesta in molte persone che conducono un ritmo di vita particolarmente sfiancante.

Anche il fumo, l'uso di farmaci gastrolesivi, come gli antinfiammatori e la gravidanza possono contribuire a sviluppare questa sintomatologia. La sensazione della cosiddetta "pirosi" è una dolorosa percezione di fastidio retrosternale che, comunemente, noi definiamo "bruciore di stomaco", dovuto ad una condizione di aumentata produzione di acido cloridrico nello stomaco o di riduzione dei meccanismi fisiologici di difesa della mucosa gastrica.

LO SAI CHE...

Per contrastare il bruciore, è importantissimo fare molta attenzione alle abitudini imparando a conoscere quelle che possono acutizzare questo disturbo:

- Spezie, soprattutto quelle piccanti
- Alimenti e condimenti grassi che prolungano i tempi di digestione
- Alimenti troppo acidi come i pomodori, gli agrumi, l'aceto
- Menta e cioccolato che tendono ad irritare la mucosa gastrica che riveste le pareti dello stomaco
- Pasti abbondanti soprattutto di sera
- Grassi di origine animale o cibi fritti, piatti troppo elaborati e conditi
- Bevande gassate, quelle contenenti teina o caffeina, i succhi di frutta e gli alcolici
- Masticare chewing-gum

Comportamenti virtuosi che possono prevenirlo:

- Mangiare in un ambiente gradevole e confortevole
- Dedicare il giusto tempo al pasto
- Masticare lentamente
- Bere preferibilmente acqua naturale a temperatura ambiente
- Dopo mangiato attendere almeno tre ore prima di coricarsi
- Abolire il fumo



LO SAI CHE...

Il reflusso gastroesofageo rappresenta una condizione estremamente frequente, soprattutto nei paesi industrializzati. Abitudini alimentari e stili di vita scorretti (come pasti troppo abbondanti e ad alto contenuto di grassi, sedentarietà, obesità e gravidanza) possono favorire la comparsa dei sintomi tipici del reflusso gastroesofageo, come il bruciore di stomaco accompagnato dal rigurgito acido, ovvero la risalita spontanea del contenuto gastrico in esofago.

La malattia da reflusso gastroesofageo (MRGE) può essere curata con semplici accorgimenti eventualmente associati, su consiglio del Farmacista, all'assunzione di farmaci di automedicazione o dispositivi medici. Negli ultimi anni sono stati sviluppati anche nuovi prodotti che si sono mostrati efficaci nel favorire l'integrità della mucosa esofagea o della bocca e delle prime vie respiratorie, contribuendo alla risoluzione dei sintomi da reflusso.

Queste formulazioni creano un film protettivo e, in questo modo, prevengono il danno dovuto dalla risalita dell'acido, favorendone i naturali processi di riparazione. Nel caso in cui i sintomi non migliorino è importante rivolgersi al proprio Medico curante.

1 Fare pasti piccoli e frequenti

2 Evitare alcolici

3 Evitare pasti abbondanti la sera

4 Evitare alimenti che possano peggiorare i disturbi (sintomi) del reflusso, quali caffè, cioccolato, pomodori, alcol, spezie, cibi ad alto contenuto di grassi

5 Evitare abiti o cinture troppo stretti

6 Evitare fonti di stress e utilizzare tecniche di rilassamento

7

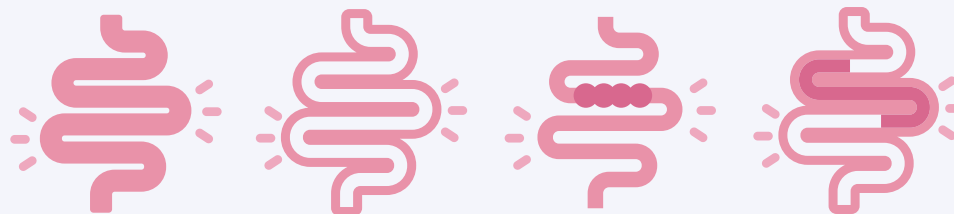
Dormire con il busto inclinato rialzare la testata del letto di 10-15 cm inserendo uno spessore sotto le gambe del letto

8

Mantenere il peso forma o dimagrire se si è in sovrappeso

9

Smettere di fumare



GAS INTESTINALI



LO SAI CHE...

L'aria nello stomaco e nell'intestino è un disturbo tanto diffuso che non deve destare preoccupazione, ma se esagerato può creare imbarazzo e ridurre la qualità di vita. Benché se ne parli poco, è una condizione molto comune che può generare un significativo fastidio fisico e un serio disagio psicologico, soprattutto se il disturbo è ricorrente o persistente e se si mangia spesso fuori casa, si viaggia o si svolgono attività che implicano l'interazione costante con altre persone.

I gas sono normalmente presenti nell'apparato digerente in quanto si verifica una produzione fisiologica durante i processi digestivi e situazioni particolari possono favorirne l'incremento:

- Eccessiva assunzione di aria durante la deglutizione di cibi o eccesso di bevande gassate
- Processi digestivi alterati
- Condizione di stress psico-fisico
- Alterazione della flora batterica

I gas in eccesso possono essere espulsi attraverso la bocca o l'ano. I fenomeni legati al passaggio di gas sono principalmente tre:

- Eruttazione: eccessiva eliminazione di aria attraverso la bocca
- Meteorismo: distensione addominale
- Flatulenza: eccessiva emissione dei gas dall'ano

In presenza di questi disturbi le abitudini alimentari giocano un ruolo fondamentale. I principali alimenti che notoriamente promuovono il processo di produzione di gas da parte della flora batterica intestinale sono: l'eccesso di proteine, i legumi, il latte e i latticini contenenti lattosio (anche se non si è propriamente intolleranti a questo zucchero), l'eccesso di frutta (banane, pere, albicocche, prugne, cachi, uva, fichi, mele ecc.), specie se molto matura, i cereali integrali contenenti fibre e alcune verdure come broccoli, cavoli e cavolfiori, cipolle e porri.

Oltre alle bevande gassate anche quelle contenenti zuccheri o dolcificanti ipocalorici come il sorbitolo, il vino, la birra e i succhi di frutta, ricchi di fruttosio, favoriscono la fermentazione intestinale e la conseguente produzione di gas in eccesso.

In aggiunta la stitichezza o comportamenti e abitudini che contribuiscono indirettamente a rallentare la digestione portano allo stesso effetto: tra questi, il fatto di indossare indumenti che stringono in vita, masticare male e non sminuzzare a sufficienza gli alimenti prima della loro deglutizione.

Un'altra causa comune di gonfiore addominale è rappresentata dal gas in eccesso prodotto a livello dell'intestino come conseguenza dello squilibrio della flora batterica intestinale, dovuto ad un'alimentazione sbilanciata, a condizioni di ansia o stress, a infezioni gastrointestinali transitorie o a terapie antibiotiche. Nella maggior parte dei casi si tratta di manifestazioni che vanno affrontate con tranquillità anche se il loro ripetersi può ridurre la qualità di vita.

La soluzione è ottimizzare le abitudini alimentari, migliorare il processo digestivo e fare ricorso a farmaci che possiedono un'attività procinetica, cioè che accelerano il transito del cibo attraverso il tratto gastrointestinale, oppure preparati più specifici per questo disturbo, a base di carbone vegetale che ne facilita l'eliminazione. L'associazione con un probiotico, al fine di ripristinare il giusto equilibrio della flora batterica intestinale, può giocare un ruolo positivo nel ridurre il disagio.



STIPSI



LO SAI CHE...

La stipsi è un problema comune a tutte le età: dalle difficoltà di evacuazione che accompagnano i periodi di particolare pressione psicologica sia a scuola che in ambito lavorativo, al rallentamento delle funzioni intestinali che caratterizza le modifiche ormonali della menopausa, per arrivare alla pigrizia intestinale che accompagna i ritmi più tranquilli della vita nelle persone anziane. Inoltre, spesso c'è la convinzione di soffrire di stitichezza se non si va in bagno tutti i giorni, tuttavia l'evacuazione può essere definita normale anche se avviene tre volte al giorno o tre volte a settimana.

Meno di tre evacuazioni a settimana con la difficoltà di espellere le feci possono indicare un problema di stitichezza. Chi segue un'alimentazione ricca di fibre incorre in un minor rischio di soffrire di stipsi, infatti spesso la costipazione è legata ad una dieta povera di fibre. Verdura, frutta e cereali sono ricchi di fibre che sono sostanze complesse non digeribili (non vengono demolite in molecole più piccole per essere assorbite). Per tale motivo svolgono una funzione importante nel regolare il transito intestinale.

Accanto ai consigli nutrizionali che impongono l'assunzione quotidiana di frutta, verdura e di acqua, anche praticare quotidianamente una moderata attività fisica è sempre utile. In merito all'uso di integratori o farmaci è sempre consigliabile ricorrere al consiglio del Medico curante o del Farmacista che verrà formulato in modo specifico sulle esigenze individuali dal momento che esistono in commercio tanti prodotti con vari meccanismi d'azione ed è bene orientare la scelta in base alla situazione personale. Anche l'integrazione con un probiotico al fine di ripristinare il giusto equilibrio della flora batterica intestinale può giocare un ruolo positivo nel ridurre il disagio della stipsi.



DIARREA



LO SAI CHE...

La diarrea è un disturbo dell'evacuazione, caratterizzato dall'emissione rapida di feci abbondanti e poco formate. Perché si possa parlare di diarrea devono essere contemporaneamente presenti entrambe queste condizioni:

- Almeno tre evacuazioni al giorno;
- Alterazioni della quantità o qualità dell'evacuazione (presenza di feci liquide o semiliquide)

La diarrea non è una vera e propria malattia, ma un sintomo aspecifico, comune a numerose malattie (per lo più gastrointestinali) o a condizioni non patologiche (eccessi alimentari, stress, ecc.); può essere accompagnata da:

- Crampi addominali
- Dolore e gonfiore addominale
- Nausea
- Urgente bisogno di evacuare

Gli attacchi acuti solitamente sono provocati da:

- **Infezioni batteriche:** diversi tipi di batteri ingeriti attraverso alimenti o acqua contaminati possono provocare la diarrea, specie la diarrea del viaggiatore
- **Infezioni virali:** cosiddetti "virus intestinali" possono causare la comparsa di feci liquide
- **Intolleranze alimentari:** alcune persone non sono in grado di digerire gli alimenti, come ad esempio lattosio e alcuni dolcificanti artificiali
- **Reazione ai farmaci:** antibiotici (la diarrea da antibiotici è abbastanza frequente), antiacidi contenenti magnesio possono provocare diarrea
- **Disturbi funzionali all'intestino:** diarrea e sindrome dell'intestino irritabile viaggiano spesso insieme. Ciò è ricollegabile alla diarrea da stress o diarrea da ansia, il tratto gastrointestinale, infatti, risente particolarmente delle tensioni che accumuliamo nel corso della nostra vita

In caso di diarrea vanno reintegrati i liquidi persi, bevendo acqua o tè infuso per 20 minuti (dall'azione astringente). Bere frequentemente a piccoli sorsi. Un bicchiere d'acqua assunto tutto d'un fiato, infatti, contribuisce a dilatare le pareti dell'intestino, il quale reagisce espellendo ciò che non riesce ad assorbire. Al contrario, piccole quantità di liquidi, anche se frequenti, lasceranno alla mucosa intestinale il tempo di assorbirle. Inoltre, un'attenzione particolare va posta all'alimentazione privilegiando alimenti che hanno un'azione lenitiva sulla mucosa intestinale infiammata, ad esempio:

- Pasta o riso in bianco
- Pollo o tacchino ai ferri
- Prosciutto crudo
- Mele cotte

È consigliabile coadiuvare la terapia con la somministrazione di probiotici, utili a ripristinare l'equilibrio della microflora intestinale alterata. I probiotici sono batteri "amici" che inibiscono l'azione dei microrganismi patogeni e rafforzano la barriera intestinale favorendo il fisiologico funzionamento del sistema immunitario.



SINDROME DELL'INTESTINO

IRRITABILE



LO SAI CHE...

La sindrome dell'intestino irritabile è una condizione che si manifesta con intensità diversa e sintomi variabili da persona a persona: dolore, gonfiore, distensione addominale, associati o meno ad irregolarità intestinale con manifestazioni di stipsi alternata a diarrea. Questa problematica, a lungo identificata con il termine di "colite spastica" o "colon irritabile", è oggi più precisamente definita "Sindrome dell'Intestino Irritabile" (dall'inglese Irritable Bowel Syndrome, IBS), ad indicare un interessamento non solo del colon ma di tutto l'intestino.

L'andamento è cronico con carattere altalenante e nel corso degli anni le riacutizzazioni dei sintomi coincidono con eventi stressanti, sia di tipo fisico (es. interventi chirurgici, infezioni virali o batteriche), che di tipo psichico. Le cause sono riconducibili ad una predisposizione individuale, ad alterazioni della motilità del tratto digestivo, alla sensibilità dei visceri, alla percezione soggettiva del dolore, alle alterazioni della flora batterica ed a infezioni intestinali.

A complicare il tutto vi possono essere anche intolleranze ed allergie alimentari, l'utilizzo cronico di farmaci (es. antinfiammatori, antibiotici) e lo stress, che possono avere un ruolo nel determinare la patologia. A livello intestinale c'è il cosiddetto "secondo cervello", che è in continua comunicazione con il nostro "primo cervello". Per questo motivo, molti degli eventi stressanti a livello psichico si riflettono sull'intestino, e viceversa (problemi addominali che causano stress psicologici).

Accanto ai rimedi classici per la cura dei sintomi come la digestione difficile, la stipsi o il gonfiore, la chiave di un innovativo approccio terapeutico si focalizza sulla protezione e riparazione della mucosa intestinale alterata che può essere agevolata dall'uso di prodotti specifici in modo da favorire la normalizzazione della motilità e della sensibilità intestinale.

DISTURBI GASTROINTESTINALI

CONSULTARE IL MEDICO IN CASO DI:



Diarrea per più di tre giorni



Segni di disidratazione



Dolore addominale o rettale



Cambiamenti nelle abitudini intestinali (diarrea e/o stipsi che persistono nel tempo)



Febbre alta



Perdita di peso inspiegabile



Sangue nelle feci



Inefficacia della terapia/persistenza dei sintomi



PREVENZIONE

DEI DISTURBI INTESTINALI



LO SAI CHE...

I ritmi frenetici della vita quotidiana hanno fatto un po' perdere l'abitudine di sedersi a tavola il tempo necessario per godere di un pasto bilanciato in tutte le sue componenti, preferendo sempre di più i cibi "mordi e fuggi", spesso impoveriti della giusta capacità nutritiva e in molti casi concentrando sulla cena il pasto principale.

Queste abitudini sottopongono il sistema gastrointestinale ad un carico eccessivo determinando la comparsa di disturbi. Anche l'ansia e lo stress quotidiano possono avere una ripercussione sullo stato di salute fisica e il sistema gastrointestinale non ne è esente.

In ogni caso è importante fare un'accurata valutazione del proprio stile di vita per imparare ad occuparsi del benessere delle proprie emozioni e della propria alimentazione. È importante scaricare la tensione ad esempio attraverso **l'attività fisica**, limitare i **cibi grassi** preferendo pasti semplici e leggeri.



LO SAI CHE...

La flora batterica è costituita da microrganismi vivi, batteri e lieviti naturalmente presenti nel nostro intestino, i quali nel loro insieme formano il microbiota intestinale o flora intestinale. Proprio per le sue funzioni così importanti per la nostra vita e per la nostra salute, il microbiota intestinale è oggi considerato come un vero e proprio "mondo" che svolge le seguenti funzioni.

I batteri che normalmente formano il microbiota intestinale vivono in simbiosi con il nostro organismo: noi gli forniamo i nutrienti introdotti con il cibo e il microbiota ci aiuta a rimanere in salute producendo per esempio vitamine, migliorando l'assorbimento di sali minerali, grassi e rinforzando il sistema immunitario.

Ogni persona ha il suo microbiota e la composizione è influenzata da vari fattori. Se la composizione del microbiota cambia e viene alterata si parla di disbiosi intestinale che porta alla comparsa dei seguenti sintomi: diarrea, stipsi, gonfiore e dolore addominale, difficoltà di digestione che possono condizionare anche la qualità del sonno.

I fattori più comuni che possono determinare alterazione della flora batterica intestinale sono: la sedentarietà, lo stress, le abitudini alimentari scorrette e le cure antibiotiche.



SEDENTARIETÀ



STRESS



**ABITUDINI ALIMENTARI
ALTERATE**



**CURE
ANTIBIOTICHE**

Oltre a fare una dieta sana equilibrata e a mantenere uno stile di vita sano si possono utilizzare prodotti che contengono probiotici per l'equilibrio della flora intestinale. In generale, prima di assumere un probiotico, è sempre bene sentire il parere del proprio medico o del farmacista di fiducia. In farmacia si possono trovare centinaia di formulazioni e possono essere venduti come farmaci da banco, integratori o dispositivi medici. Orientarsi non è sempre semplice: per questo il consiglio di un esperto è sempre auspicabile.



LO SAI CHE...

In ambito pediatrico i probiotici hanno dimostrato di essere molto utili sui disturbi intestinali dei più piccoli come per esempio per le coliche neonatali gassose dei lattanti e la diarrea. Le coliche del neonato sono una condizione molto diffusa e frequente.

I neogenitori affrontano queste situazioni con preoccupazione e ansia perché si manifestano con un pianto inconsolabile del bambino più volte al giorno e frequentemente di notte, proprio a significare il forte disagio di cui soffre il bimbo. Le coliche neonatali tendono a scomparire spontaneamente verso il quarto-sesto mese di vita del bambino ma con alcuni accorgimenti si può migliorare il benessere del proprio bebè.

Innanzitutto, la mamma dovrebbe curare con attenzione l'alimentazione che sta seguendo, scegliendo alimenti freschi e vari. Inoltre, siccome si è riscontrata nei bambini una correlazione tra coliche neonatali e disbiosi, cioè l'alterazione della flora intestinale, possono essere indicati per il neonato anche i probiotici perché in grado di favorire l'equilibrio della flora intestinale.

Esistono delle formulazioni in gocce studiate appositamente per i più piccoli, per essere somministrate direttamente con un cucchiaino da tè o miscelate con ogni tipo di bevanda fredda e con il latte. I probiotici inoltre possono essere utili per migliorare un altro disturbo di cui spesso soffrono i bambini, la dissenteria. Si è osservato infatti che utilizzando i probiotici si riducono i giorni e la durata di questo fastidioso disturbo grazie al loro ruolo nell'equilibrio della flora intestinale.

**RIVOLGITI CON FIDUCIA
AL TUO FARMACISTA!**



CEF
LA FARMACIA ITALIANA



#INFORMATIEPREVIENI



**QUANDO SI UTILIZZA UN FARMACO
LEGGERE SEMPRE IL FOGLIETTO ILLUSTRATIVO
E CONSULTARE IL MEDICO O IL FARMACISTA.**



**SEGUICI SUI NOSTRI CANALI SOCIAL PER ESSERE
SEMPRE AGGIORNATO SU NOVITÀ, CONSIGLI
E PROMOZIONI.**

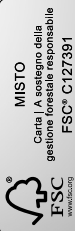
TU + AL CENTRO .



LA COOPERATIVA DEI FARMACISTI.
LA FARMACIA ITALIANA.
METTIAMO AL CENTRO LA PERSONA

DAL 1934

AMBIENTE.
UN IMPEGNO CERTIFICATO!



#INFORMATIEPREVIENI

Con il contributo incondizionato di:



CEF LA TUA SALUTE SEMPRE + AL CENTRO

LA FARMACIA ITALIANA