



La disidratazione

Pierandrea Cicconetti*, Valerio Cimino**, Vittorio Iammarino***

E' definito «disidratazione» uno stato patologico che si instaura quando il bilancio idrico, ovvero quantità di acqua assunta meno l'acqua persa, è negativo, cioè l'acqua persa è maggiore di quella assunta. A vari livelli di gravità, è una condizione comune che si verifica maggiormente in età pediatrica e nella terza età. E' dovuta a molteplici cause: riduzione dell'apporto di liquidi o alimenti, malattia febbrile con forte sudorazione, poliuria, vomito e diarrea dovuti a gastroenteriti acute, nefropatia cronica, diabete mellito, assunzione di diuretici. L'incidenza statistica della disidratazione nei bambini valuta che in tutto il mondo si verificano circa 1 miliardo di episodi/anno, più frequentemente nei paesi in via di sviluppo in soggetti di età < 5 anni. La morte dovuta a disidratazione sopraggiunge in circa 5 milioni di casi. La maggior parte dei decessi può essere prevenuta con una tempestiva reidratazione.

Sintomi della disidratazione e riduzione percentuale di acqua

Insorgenza del senso di sete 0,5%

Stanchezza, cefalea, difficoltà di concentrazione 2-5%

Crampi muscolari, vertigini, tachicardia 5%

Allucinazione, perdita di coscienza, astenia marcata 7-10%

Coma e morte 20% e oltre

I sintomi colorati secondo i codici del pronto soccorso parlano chiaro. Il bianco e il verde, in particolare negli anziani e nella prima infanzia, possono essere attribuiti non correttamente alla disidratazione.

E' importante quindi tenere sempre a mente un semplice campanello di allarme: **se le urine sono di colore giallo acceso vuol dire che non si è idratati a sufficienza.**

E' evidente l'importanza di assicurare il corretto livello di assunzione di acqua per genere ed età:

SINU 2014 - LARN per l'acqua mL/die		
		Assunzione adeguata in mL
LATTANTI	6-12 mesi	800
BAMBINI-ADOLESCENTI	1-3 anni	1200
	4-6 anni	1600
	7-10 anni	1800
	Maschi	11-14 anni
Femmine	15-17 anni	2500
	11-14 anni	1900
ADULTI	15-17 anni	2000
	Maschi	2500
Femmine		2000
GRAVIDANZA		+350
ALLATTAMENTO		+ 700

Per correggere rapidamente i vari stadi di disidratazione, oltre all'assunzione di maggiori quantità di liquidi (zuppe, acqua di riso, liquidi di cottura di cereali), da oltre 20 anni l'OMS consiglia una Soluzione Reidratante Orale (preparata aggiungendo a 1 l di acqua 3,5 g di cloruro di sodio, 2,5 g di bicarbonato di sodio, 1,5 g di cloruro di potassio e 20 g di glucosio). Recentemente anche la European Society for Pediatric Gastroenterology Hepatology and Nutrition (ESPGHAN) ne ha elaborata una simile:

Composizione per litro di Soluzione Reidratante Orale		
	Soluzione ESPGHAN	Soluzione OMS
Glucosio mmoli/L	74-111	111
Sodio mmoli/L	60	90
Potassio mmoli/L	20	20
Cloro mmoli/L	>25	80
Bicarbonato mmoli/L	-	30
Citrato mmoli/L	10	-
Osmolarità mOsm/L	200-250	331

* Chimico, Farmacista territoriale, Vicepresidente SIFAP, Vicepresidente SFML, Nobile Collegiale

** Farmacista territoriale, Segretario SFML

*** Farmacista territoriale, Nobile Collegiale honoris causa, socio SFML

