

Perché viene il vomito? Scopriamo alcuni rimedi utili

di **Amministratore Sito**

25 Luglio 2021 - 0:54



Può capitare a tutti noi, nel corso della nostra vita, di **avere un attacco di vomito**. È una sensazione davvero sgradevole. Si tratta di una improvvisa fuoriuscita, parziale o totale, del contenuto gastrico attraverso la bocca. Scopriamo alcuni, utili [rimedi contro il vomito](#).

Come si manifesta il vomito?

Il vomito è anche conosciuto come “emesi”. È causato da una **contrazione dei muscoli del diaframma e dell’addome**, accompagnata da un movimento che parte dal basso e si dirige verso l’alto (contrazione antiperistaltica).

Il vomito non è di per sé una patologia, ma un sintomo. È un **sistema di difesa del nostro organismo**, che espelle sostanze non adeguatamente assorbite. Il meccanismo che genera il vomito è un avvicinarsi di **stimoli gastrici e nervosi**, come ad esempio:

- Nausea che aumenta gradualmente;
- Malessere generale;
- Sensazione di bocca amara;
- Ipersalivazione;
- Pallore in viso;
- Ritmo cardiaco che aumenta insieme alla sudorazione.

Il vomito sopraggiunge dopo una serie di **sintomi fastidiosi**, ai quali seguono alcune contrazioni dei muscoli addominali fino all'espulsione del contenuto gastrico dalla bocca, tramite conati più o meno intensi.

Quali sono le cause del vomito?

Le cause più comuni di **vomito nelle persone adulte** sono:

- **Infezione intestinale**(molto probabile quando il vomito si accompagna a diarrea);
- **Gravidanza**, specialmente durante le prime settimane;
- **Emicrania** che può durare da poche ore a interi giorni;
- **Labirintite**, disturbo dell'orecchio interno che provoca anche vertigini e capogiri;
- **Chinetosi** (o cinetosi), ossia nausea e vomito durante viaggi in automobile, aereo, nave etc.;

Inoltre, possiamo individuare **altri fattori**:

- **Assunzione di alcuni farmaci**, come ad esempio antibiotici e antidolorifici;
- **Elevata assunzione di bevande alcoliche**;
- **Infezioni renali o calcoli renali**;
- **Ostruzione intestinale**;
- **Chemioterapia e radioterapia**;
- **Infiammazione della cistifellea**(colecistite acuta);

Il **vomito** è un **disturbo molto frequente anche nei bambini**. Nella maggior parte dei casi, questo sintomo è il segnale di **un'infezione intestinale**, di solito causata da virus o batteri, che provoca 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.

Quali rimedi mettere in pratica in caso di vomito?

Il vomito è un sintomo davvero sgradevole, ma è possibile attenuarlo con alcuni rimedi pratici. Scopriamo quali.

Se sono i nostri piccoli ad avere il vomito, facciamo attenzione ad alcuni aspetti, come ad esempio:

- **Insorgenza del vomito**: 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).
- **Quanti giorni dura il vomito**.
- **Aspetto del vomito**.
- **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.

Osservare questi elementi può essere utile a stabilire l'eventuale necessità di esami di approfondimento, da concordare con il **pediatra**.

Diversamente, se il bimbo non mostra segni particolari di sofferenza, può mangiare come

al solito e **bere con regolarità, a piccoli sorsi: acqua naturale a temperatura ambiente o camomilla tiepida sono indicate.**

Si possono dare **cibi leggeri** come ad esempio cracker, pane con miele, riso, pollo lesso, patate e carote bollite. Possiamo dare anche **frutta come banana o mela grattugiata, e crema di riso cotta.**

Vomito negli adulti: idratazione e consigli di alimentazione

Per prima cosa sarà importante **contrastare la disidratazione**, bevendo acqua, tè o camomilla tiepida a piccoli sorsi.

Quando i conati sono finiti, è bene passare dalla dieta liquida a quella solida, per non lasciare lo stomaco vuoto per lunghe ore. Si può cominciare a introdurre **piccole quantità di cibi solidi leggeri** (crackers, riso in bianco, mela o pera cotte, banana) che aiutano a tollerare l'introduzione dei liquidi e contribuiscono a reintegrare i sali persi.

Successivamente, si potranno gradualmente inserire nella dieta anche **altri cibi leggeri**, come ad esempio carne bianca o pesce magro cotti alla griglia o al vapore, Parmigiano Reggiano, Grana Padano, digeribili e ricchi di minerali.