

Mal d'auto, di mare e d'aereo: cosa fare?

Mal d'auto, di mare e d'aereo sono disturbi dovuti ad una eccessiva stimolazione delle delicate strutture dell'equilibrio situate nell'orecchio interno (apparato vestibolare), quando il corpo è sottoposto a sollecitazioni rapide come quelle indotte dal movimento.

Come si manifestano

I primi sintomi consistono in uno stato di malessere generale, con pallore, sudorazione fredda, ansietà, a cui seguono spesso nausea e vomito irrefrenabile e ripetuto. In alcuni soggetti può aversi rallentamento della frequenza del ritmo del cuore, abbassamento della pressione del sangue, ma talora anche aumento della pressione, diarrea, mal di testa, abbondante eliminazione di urina e disidratazione.

Generalmente questi disturbi cessano al termine del viaggio e non danno luogo a particolari conseguenze. Occorre tuttavia non sottovalutare il problema nei soggetti a rischio, come i cardiopatici, nei quali potrebbero insorgere complicazioni, soprattutto per lo sforzo sul torace provocato dal vomito.

Cosa fare?

- § Prima di mettersi in viaggio assumere un pasto leggero e mangiare di tanto in tanto un grissino o un cracker, meglio senza bere;
- § sistemarsi nel punto più stabile del veicolo (nella zona centrale della nave, sui sedili anteriori dell'auto, in corrispondenza dell'ala dell'aereo) e distrarsi guardando il paesaggio, mantenendo lo sguardo circa a 45° al di sopra dell'orizzonte;
- § soprattutto per i bambini è importante che essi possano distrarsi giocando all'interno dell'abitacolo;
- § non leggere, limitare i movimenti della testa e del corpo (la posizione supina o semisdraiata con la testa ferma è la migliore); evitare di fissare le onde o i punti in movimento;
- § non focalizzare i pensieri sulla paura di star male;
- § evitare, se possibile, fattori nocivi come il fumo, l'aria viziata, l'affollamento e il caldo delle sale comuni e assicurarsi un continuo ricambio d'aria.

I farmaci

Quando i provvedimenti comportamentali non sono sufficienti si deve ricorrere ai farmaci. I farmaci contro i disturbi da movimento devono essere assunti per tempo prima di iniziare il viaggio cosicché possano esercitare il loro effetto preventivo.

Il *dimenidrinato* è un farmaco antistaminico ed è il utilizzato: si presenta sottoforma di compresse o supposte (es.: Valontan, Xamamina) o di gomme da masticare (es. Travelgum). La sua efficacia è paragonabile a quella della scopolamina, ma la durata dell'effetto di una singola dose è limitato a 4-6 ore (l'assunzione può essere ripetuta se il viaggio si protrae di più). Il farmaco va preso almeno 30 minuti prima della partenza (meglio ancora se preso 1-2 ore prima).

I possibili disturbi sono quelli comuni a molti antiistaminici, vale a dire sonnolenza (prestare attenzione se si devono guidare veicoli subito dopo l'arrivo al luogo di destinazione), secchezza alla bocca, disturbi alla vista, stitichezza, ritenzione urinaria, soprattutto in persone con disturbi alla prostata.

E' importante evitare l'assunzione contemporanea di altri farmaci con effetti sedativi sul sistema nervoso, es. prodotti per trattare i sintomi del raffreddore o pillole per l'insonnia. Per la stessa ragione vanno evitate le bevande alcoliche.

La *scopolamina* viene utilizzata sotto forma di cerotto transdermico (Transcop). Il farmaco viene liberato da uno speciale dispositivo, che va applicato dietro l'orecchio, in una zona priva di capelli, almeno 2 ore prima di iniziare il viaggio (l'efficacia massima si ha dopo 6-8 ore dall'applicazione). Un cerotto resta efficace per 3 giorni. Non bisogna mai applicare più di un cerotto per volta, né tagliarlo a metà. Dopo l'applicazione del cerotto è importante lavare e asciugare accuratamente le mani, per evitare che tracce del farmaco possano inavvertitamente

venire a contatto con gli occhi. La stessa precauzione va adottata quando si rimuove il cerotto. Se necessario, dopo 3 giorni si può riapplicare un nuovo cerotto dopo aver eliminato quello ormai esaurito. Il cerotto non va applicato su pelle escoriata, su tagli o ferite. Non dovrebbero utilizzare la scopolamina coloro che soffrono di glaucoma o ipertrofia della prostata. Può causare secchezza della bocca, dilatazione della pupilla con conseguenti disturbi alla vista (più frequenti dopo le 24 ore di applicazione), sonnolenza (anche se in misura notevolmente inferiore rispetto agli antiistaminici), disturbi che possono protrarsi anche dopo la rimozione del cerotto. Il farmaco può, anche se raramente, provocare confusione mentale, agitazione o disorientamento, soprattutto negli anziani e nei bambini. E' importante inoltre evitare l'assunzione di bevande alcoliche (aumentano la sonnolenza prodotta dal farmaco) e altri farmaci che possono provocare sonnolenza (chiedere informazioni in merito al medico o al farmacista).