



La scheda salute

il mal di viaggio



In aereo, nave, auto o treno, il mal di viaggio colpisce indiscriminatamente grandi e piccini. I nostri consigli per prevenire e alleviare i sintomi.

Come reagisce il corpo

Fatica, fame, freddo e fifa... Per i marinari, il principio delle 4 F rimane la definizione più appropriata per il mal di mare. Per gli scienziati, il fattore scatenante del mal di mare - chiamato anche cinetosi - si spiega con l'assenza di sincronizzazione tra il corpo, l'orecchio interno e gli occhi che inviano al cervello segnali contraddittori. Per esempio, quando una persona legge in auto rimane immobile, assorta nella lettura, ma contemporaneamente i suoi occhi captano segnali esterni. Il cervello, che riceve informazioni contraddittorie, è disorientato e traduce questo squilibrio in una sensazione di vertigine, fonte di nausea. Da notare che, se il 20% della popolazione ne è soggetto, le donne risultano essere più sensibili degli uomini, mentre i bambini dai 2 ai 12 anni, come pure le persone anziane, ne sembrano essere particolarmente colpiti.

Cosa potete fare

Fortunatamente, il cervello ha la capacità di adattarsi. Soprattutto in crociera, quando c'è tempo per abituarci, il mal di mare dovrebbe attenuarsi nel giro di qualche giorno. In materia di prevenzione, diversi accorgimenti permettono di contrastare efficacemente il mal di viaggio.

- In funzione del mezzo di trasporto, prendere posto in determinate posizioni. In auto, scegliete il sedile passeggero anteriore oppure... mettetevi alla guida! Sulla nave, preferite il centro. In aereo, prendete posto vicino a un'ala e, in treno, vicino al finestrino e in basso se il treno è a due piani.
- Non partite a stomaco vuoto: prima di partire, fate un pasto leggero.
- Se siete nervosi, fate qualche esercizio di rilassamento in grado di rallentare la respirazione.
- Durante il viaggio, rinunciate alla lettura.
- Tenete la testa dritta e concentratevi su un punto fisso all'orizzonte.
- In piedi, sulla nave, mantenete l'equilibrio tenendo i piedi leggermente divaricati.
- Diffidate degli odori (profumi, spezie, cucina...) ed evitate l'alcol.
- Oltre ai vari rimedi proposti in farmacia, esistono diverse soluzioni come i braccialetti antinausea che sfruttano il principio dell'agopuntura, oppure gli occhiali «boarding ring». Con la montatura bordata di ghiere circolari riempite a metà di un liquido blu che rimane costantemente in orizzontale, sarebbero in grado di ristabilire l'equilibrio del nostro orecchio interno.

Il consiglioplus

La radice di zenzero è molto nota per contrastare il mal di viaggio: sotto forma di olio essenziale su una zolletta di zucchero (1 goccia) oppure candita, da sgranocchiare regolarmente prima e durante il viaggio. Anche l'omeopatia offre suggerimenti interessanti: Cocculus, Tabacum, Nux vomica o, ancora, alcuni preparati specifici. Chiedete consiglio al vostro farmacista.

Non praticate l'automedicazione senza consultare il vostro farmacista e, se seguite un trattamento, non esitate a chiedergli consiglio!

Consultate www.pharmacieplus.ch; per prendere visione di tutte le specialità delle pharmacieplus.

