

## Salute e viaggi

Ultimo aggiornamento: 31/07/03

### Cinetosi

Può sembrare anacronistico, ma insieme a chi pensa di potersi fare a breve una vacanza nello spazio ci sono quelli, e neppure pochi, che soffrono al solo pensiero di affrontare un viaggio in auto anche se di breve durata. Questi ultimi comuni mortali non sono certo "degli anormali", ma più semplicemente lamentano una delle tante forme di "malattia da movimento" o, per meglio dire, una "cinetosi". Un problema che maggiormente si riscontra nell'età infantile e può migliorare dopo i 15-20 anni o che, se persiste nell'adulto, è appannaggio quasi esclusivo del sesso femminile. In pratica, quella serie di disturbi che avvengono durante un viaggio su mezzi di trasporto di diverso tipo (navi, aerei, treni, automobili, corriere, imbarcazioni varie, autobus e persino in tram). Il problema di base, che scatena il malessere generale, è un'eccessiva stimolazione di quelle delicatissime e piccolissime strutture deputate al controllo dell'equilibrio che si trovano nell'orecchio interno (apparato vestibolare). In alcune persone un po' più sensibili, quando il corpo è sottoposto a sollecitazioni rapide dell'apparato vestibolare si manifestano una serie di sintomi che si possono facilmente riconoscere.

#### Che cosa si avverte

Si può cominciare con uno stato di malessere generale, accompagnato da pallore, sudorazione fredda, ansia. In genere di seguito vengono anche la nausea e il vomito. In qualche caso, per fortuna, non molto frequente, si può arrivare anche ad un certo abbassamento della pressione sanguigna con tachicardia (aumento della frequenza cardiaca) compensatoria e se non si può interrompere il viaggio c'è il pericolo, in persone a rischio (anziani cardiopatici).

#### Senza farmaci

Dunque, posto che questi disturbi siano ben riconoscibili e pure comuni, ecco qualche consiglio pratico per prevenirli quanto e quando possibile:

- Partire a stomaco pieno, ma non dopo un pasto pesante e durante il viaggio mangiare di tanto in tanto un grissino o un cracker o un pezzo di pane evitando di bere
- Sistemarsi nel punto più stabile del veicolo (nella zona centrale della nave, sui sedili anteriori dell'auto o in corrispondenza dell'ala dell'aereo) e distrarsi guardando il paesaggio
- Soprattutto per i bambini è importante che possano distrarsi giocando
- E' meglio non leggere, neppure per cercare una località sulla cartina
- E' consigliabile limitare tutti i movimenti della testa e del corpo (la posizione seduta è quella migliore); evitare di fissare le onde del mare o altri punti dotati di movimento proprio
- Non restare a lungo in silenzio poiché si tende a focalizzare il pensiero sulla paura di star male
- Evitare, se possibile, fattori aggiuntivi di disturbo come il fumo, l'aria viziata, l'affollamento e il caldo dei luoghi in comune sui mezzi grandi (grandi navi o traghetti) che ne sono dotati e assicurarsi, ove possibile, un continuo ricambio d'aria.

#### Quando prevenire non basta

Come sempre accade, gli accorgimenti preventivi possono non essere efficaci per tutti, infatti, l'esperienza diretta insegna piccoli espedienti soggettivi. Inoltre, nei casi più resistenti si può ricorrere ai farmaci, e ce ne sono, adatti all'occasione.

La scopolamina, anticolinergico tra i più "vecchi", viene utilizzata per i suoi effetti anti-nausea e antivomito ha un'attività antispastica sulla muscolatura liscia gastrointestinale e anche un'attività a li vello del sistema nervoso centrale nelle aree dove si controlla il vomito. Si trova oggi in tutte le farmacie anche sotto forma di cerotto transdermico da applicare dietro l'orecchio almeno 2 ore prima di iniziare il viaggio. La scopolamina non è indicata per i soggetti che soffrono di glaucoma e/o d'ipertrofia prostatica. Può causare qualche effetto collaterale come secchezza della bocca, dilatazione della pupilla con conseguenti disturbi alla vista (più frequenti dopo le 24 ore di applicazione), sonnolenza; tutti disturbi che possono protrarsi anche dopo la rimozione del cerotto. E' importante evitare l'assunzione di bevande alcoliche o di altri farmaci insieme con il cerotto. Infine, chi maneggia il cerotto deve lavarsi bene le mani poiché parte della sostanza rilasciata se non ben rimossa può essere molto nociva per esempio se si strofina sugli occhi.

Il dimenidrinato è un farmaco che agisce con un meccanismo tipicamente antistaminico, cioè per quest'occasione, ha un effetto diretto e sedativo sul sistema nervoso centrale. Come anticinetosi è arrivato prima della scopolamina che, però, era utilizzata per altri disturbi. Il dimenidrinato si trova in commercio in forma di compresse o supposte o anche di gomme da masticare. La sua efficacia è paragonabile a quella della scopolamina, ma la durata dell'effetto di una singola dose è limitata a 4-6 ore (l'assunzione può essere ripetuta se il viaggio dura più a lungo). Va preso almeno 30 minuti prima della partenza. Può dare molta sonnolenza (prestare attenzione se si devono guidare veicoli subito dopo l'arrivo), secchezza alla bocca, disturbi alla vista, stitichezza, ritenzione urinaria, soprattutto in persone con disturbi alla prostata. E anche in questo caso è importante evitare l'assunzione contemporanea di altri farmaci con effetti sedativi sul sistema nervoso, per esempio quelli per trattare i sintomi del raffreddore e quelli per l'insonnia. Per la stessa ragione vanno evitate le bevande alcoliche.

L'ultimo tra i rimedi "medicali" alternativi, che si acquista in farmacia, pur non essendo un farmaco, è il braccialetto antivomito che sebbene la commercializzazione in Italia sia abbastanza recente si basa su di un principio antico. E', infatti, una modalità terapeutica che viene dall'antichissima medicina Cinese (agopuntura/digitopressione). Il bracciale va applicato nel punto P6 dell'agopuntura che è posto "2 pollici cinesi" sopra la linea distale del polso. Con la pressione di questo punto, si ottiene una riduzione della nausea. Questo metodo si è mostrato più gradito ed efficace per i bambini; al termine del viaggio il bracciale si toglie senza alcuna conseguenza particolare.

Patrizia Maria Gatti

#### Fonti

Goodman & Gilman's *The pharmacological basis of therapeutics 9 th Edition 1996 Mc Grow Hill*

*Le cinetosi*