

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

Essere & benessere | Prevenzione

MAL D'AUTO

Come evitare la nausea

Il disturbo che si chiama cinetosi si innesca quando i segnali che il cervello riceve dall'apparato vestibolare non sono in linea con ciò che l'occhio vede. I consigli per chi viaggia: dai farmaci alla scelta del posto.

di **Mirko Nuzzolo**
in collaborazione con



Luca Malvezzi
specialista in Otorinolaringoiatria e Chirurgia cervico facciale all'**Humanitas** Research Hospital di Rozzano (Milano)

il malessere che si avverte quando facciamo lunghi viaggi in macchina lo definiamo semplicemente mal d'auto. Il disturbo, in realtà, si chiama cinetosi. «Il mal d'auto si innesca quando i segnali che il cervello riceve dall'apparato vestibolare, l'organo dell'equilibrio situato nell'orecchio, non sono in linea con ciò che l'occhio vede», spiega Luca Malvezzi, otorinolaringoiatra

dell'**Humanitas** di Rozzano (Milano).

La cinetosi si verifica, dunque, quando gli occhi inviano segnali contrastanti al cervello. Può essere provocata da qualsiasi tipo di movimento o mezzo di trasporto (navi, auto, treni, aereo). Non solo: esiste anche una cinetosi da centrifuga (le giostre, ad esempio) e una da rotazione su se stessi (la danza).

A volte basta una stimolazione visiva



UN SUGGERIMENTO
L'uso protratto di videogame o la visione di un film può essere causa di malessere, in particolare nei bambini.

eccessiva - come lo scorrere di un paesaggio mentre il nostro corpo è fermo (tipica situazione che si verifica in auto o in treno) - a innescare i sintomi.

I più comuni sono pallore, sudorazione fredda, malessere generale e nausea (anche seguita da vomito). Alcune persone particolarmente sensibili possono sperimentare anche altri sintomi, tra cui: mal di testa, sonnolenza, estrema stan-

Sei mosse

1. UNO SPUNTINO PRIMA DEL VIAGGIO

Non è consigliabile viaggiare a stomaco vuoto. «Basta uno snack per tamponare i succhi gastrici», precisa il dottor Malvezzi. Se il viaggio in auto è lungo, meglio optare per spuntini frequenti. Vanno evitate bevande gassate, bene acqua e tè.



2. AUTO AERATA

È consigliabile garantire il ricambio d'aria nell'abitacolo, anche lasciando il finestrino abbassato di qualche centimetro. Così si riducono i sintomi della cinetosi. In alternativa, è importante tenere l'ambiente fresco, utilizzando con moderazione l'aria condizionata.



3. EVITARE LIBRI E SMARTPHONE

Durante il viaggio sarebbe meglio evitare la lettura di un libro e l'utilizzo dello smartphone anche soltanto per scrivere un messaggio. Meglio distrarsi ascoltando musica, cantando o focalizzandosi sulla strada guardando un punto preciso.



* benessere@stpauls.it

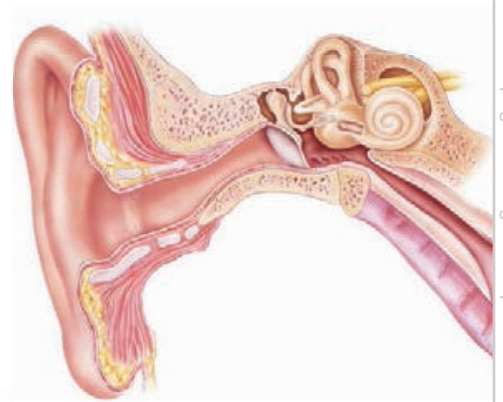


Curiosità



QUELLO CHE SUCCEDDE TRA ORECCHIO E OCCHIO

La cinetosi si verifica quando c'è un contrasto di percezione tra ciò che l'orecchio interno (apparato vestibolare) percepisce come movimento e ciò che l'occhio vede. Oppure il contrario: movimento non visto (cabina della nave ferma) ma percepito (la nave si muove).



chezza, senso di svenimento. «Il segnale che raccoglie l'occhio e che arriva al cervello attraverso l'elaborazione del sistema vestibolare», spiega il dottor Malvezzi, «è come se viaggiasse su un binario sfasato. Così il cervello elabora l'informazione con qualche millesimo di ritardo».

A essere maggiormente colpiti dalla cinetosi sono: le donne, in particolare durante il ciclo mestruale e in gravidan-

za; persone che soffrono di emicrania e, soprattutto, i bambini. «Perché il loro organo vestibolare non è ancora del tutto sviluppato», spiega Malvezzi. «Ma anche perché siedono nella parte posteriore dell'auto, dove il dondolio è maggiore e perché per distrarsi giocano e guardano dentro l'abitacolo: atteggiamento che accentua il disturbo».

Lo specialista dell'**Humanitas** met-

te anche in guardia da un altro pericolo. «Oggi l'assalto della nuova tecnologia, l'uso protratto di videogame, ad esempio, o la visione di un film in 3D o di un video con telecamera in movimento può essere causa di malessere in particolare nei bambini e negli adolescenti».

Per minimizzare i rischi di mal d'auto, basta seguire poche semplici regole che presentiamo qui sotto.



4. LA SCELTA DEL POSTO

Quando è possibile, in macchina preferire il sedile anteriore, dove si percepisce meno il senso di ondeggiamento. In aereo sedersi verso la parte anteriore o in prossimità dell'ala; in nave sdraiarsi a pancia in giù con gli occhi chiusi nella propria cabina.



5. FARMACI CONTRO IL MAL D'AUTO

L'ideale sarebbe anche avere a portata di mano un farmaco antinausea o antiemico, disponibile anche sotto forma di gomma da masticare o compresse. È sempre indicato consultare il proprio medico di fiducia prima di assumere farmaci.



6. FERMARSI OGNI DUE O TRE ORE

Soprattutto in occasione di viaggi lunghi, è consigliabile optare per una sosta ogni due-tre ore, magari facendo qualche passo. Anche viaggiare di notte può essere utile per attenuare i disturbi, perché vengono ridotti gli stimoli visivi.