

Il mal d'auto

Il mal d'auto (in inglese più propriamente motion sickness, poiché colpisce anche e di più chi viaggia con altri mezzi di trasporto) è una patologia comune che generalmente comporta disturbi da lievi a moderati, ma talora può essere invalidante. Ne sono affetti quasi la metà dei bambini tra i 2 e i 12 anni, e tra gli adulti è più frequente tra le donne.

La nostra sensazione soggettiva di posizione e movimento è controllata dagli organi dell'equilibrio posti nell'orecchio interno che ricevono segnali dai nervi cranici e dai nervi periferici. Quando questi segnali sono contraddittori (ad esempio: sensazione visiva di movimento, ma corpo fermo) il sistema può andare in tilt e compaiono i sintomi: vertigine, malessere, nausea, vomito e sudorazione fredda, tutti o solo alcuni e in maniera più o meno grave.

Coloro che sanno di soffrire di mal d'auto possono limitare i disturbi

- Prendendo posto nei sedili anteriori, cercando di fissare punti lontani al di fuori della vettura.
- Evitando di leggere o guardare all'interno,
- Limitando i movimenti del capo e,
- Al limite restando sdraiati (se possibile!).

E' utile non intraprendere un viaggio a stomaco vuoto, ma **consumare, 1 o 2 ore prima del viaggio, un pasto leggero e digeribile** (cereali, yogurt, zuccheri), evitare sostanze nervine (the e caffè) e, ovviamente, l'alcol. Durante il viaggio è consigliabile bere acqua a piccoli sorsi e consumare cracker o grissini in piccola quantità.

Qualora insorgano i disturbi iniziali è necessario fermarsi, fare qualche passo e attendere la scomparsa del disturbo prima di ripartire.

Alcuni farmaci sono in grado di prevenire il mal d'auto, i più usati sono:

- Il dimenidrinato in compresse, chewing gum o supposte (*Travelgum, Valontan* ecc.)
- La scopolamina in cerotto (*Transcop*)

Purtroppo entrambi i farmaci possono dare sonnolenza e riduzione dei riflessi, la scopolamina anche qualche disturbo visivo, quindi non dovrebbero essere assunte da chi guida, ma anche da chi poi deve svolgere attività sportiva.

Bibliografia

- Parrott AC. Transdermal scopolamine: a review of its effects upon motion sickness, psychological performance, and physiological functioning. *Aviat Space Environ Med.* 1989;60:1-9.
- Schmid R, Schick T, Steffen R, et al. Comparison of seven commonly used agents for prophylaxis of seasickness. *J Travel Med.* 1994;1:203-6.
- Takeda N, Morita M, Horii A, et al. Neural mechanisms of motion sickness. *J Med Invest.* 2001;48:44-59.