

ALIMENTAZIONE

NAUSEA DA VIAGGIO? SEGUI QUESTI CONSIGLI



Quando ci si trova in viaggio, magari per raggiungere la destinazione estiva tanto sognata oppure per motivi di lavoro, può succedere di imbattersi in una serie di spiacevoli sintomi che molto spesso includono forte nausea e vomito. Si tratta della **cinetosi**, o “**malattia da movimento**”, che di solito si manifesta in seguito a spostamenti sui mezzi di trasporto: dai più comuni mal d’auto, mal di treno, mal di mare o di nave, mal d’aereo, fino ad arrivare a quei malesseri scaturiti dopo gite a cavallo, su cammelli, elefanti ed anche in seguito alla discesa dalle giostre. È un disturbo molto frequente, che colpisce sia adulti e sia bambini, ma seguire alcune regole comportamentali e soprattutto alimentari può aiutare a prevenire, combattere o semplicemente attenuare i sintomi della cinetosi: vediamo quali.

Perché soffriamo il mal di viaggio?

I disturbi causati dalla cinetosi sono provocati da un’eccessiva stimolazione delle strutture organiche che regolano il nostro equilibrio, situate nell’orecchio interno (apparato vestibolare), quando il corpo è sottoposto a sollecitazioni rapide come in corso di ripetute accelerazioni e decelerazioni tipiche dei viaggi. In situazioni di normalità, il movimento della testa stimola l’apparato vestibolare, il quale manda in risposta alcuni input al **cervello** riguardanti la posizione del corpo. Allo stesso tempo, anche gli **occhi** mandano ulteriori segnali al cervello per definire questa posizione: dall’azione combinata del sistema vestibolare e della vista, il cervello è in grado di regolare il nostro equilibrio e la nostra postura. Tuttavia, quando si verifica un conflitto tra quello che vedono gli occhi e quello che rileva l’orecchio interno, allora si manifesta la cinetosi. Quando il cervello riceve simultaneamente da fonti diverse input relativi alla nostra posizione, non riesce a regolarsi e genera vertigini, nausea e talvolta vomito. Negli ultimi anni, poi, è insorta una forma particolare di cinetosi che riguarda la realtà virtuale con la quale spesso hanno a che fare bambini e ragazzi, causata anch’essa da un conflitto tra più segnali sensoriali. Il sistema visivo, infatti, fa percepire un determinato movimento corporeo derivato dal **videogioco**, ma il senso dell’equilibrio no e quindi si manifestano i sintomi della cinetosi.

In generale, le donne hanno maggiori possibilità di sperimentare questo disturbo rispetto agli uomini, specialmente se in **gravidanza** o durante il ciclo mestruale, perché i cambiamenti ormonali possono essere

responsabili di questa propensione. Altre categorie a rischio sono i soggetti che soffrono di emicrania e i bambini di età compresa tra i 2 e i 12 anni, questi ultimi però vanno spesso incontro ad una risoluzione completa della cinetosi quando diventano adolescenti. È opportuno sottolineare che in situazioni particolari questo disturbo può manifestarsi anche in chi normalmente non ne ha mai sofferto, ad esempio quando il **mare** è particolarmente mosso e agitato.

Sintomi della cinetosi

I sintomi principali e più frequenti del mal di viaggio, manifestabili anche singolarmente, comprendono:

- stato di malessere generale
- pallore
- sudorazione fredda
- **mal di testa**
- agitazione e ansia
- nausea
- vomito irrefrenabile e ripetuto
- rallentamento della frequenza cardiaca
- alterazioni della **pressione arteriosa** (abbassamento o rialzo)
- alterazioni dell'intestino, soprattutto diarrea (clicca **qui** per scaricare la dieta apposita) e continua minzione urinaria
- **disidratazione**

In alcuni casi il nostro corpo è in grado di adattarsi durante il viaggio permettendo così una riduzione o un miglioramento di questi sintomi. In altri casi, invece, non si avverte nessuna diminuzione o attenuazione dei sintomi fino a quando non si termina il viaggio. Di solito i sintomi non portano a complicanze, tuttavia bisogna fare attenzione nel caso di soggetti maggiormente fragili come i cardiopatici, i bambini e gli anziani poiché potrebbero sviluppare problematiche in seguito allo sforzo fisico legato al vomito oppure ad eventuali squilibri elettrolitici.

Alimenti per il mal di viaggio

Seguire queste regole nutrizionali può essere utile a prevenire, contrastare o attenuare i sintomi della cinetosi:

1. Innanzitutto, prima della partenza, evitate di consumare pasti pesanti, ricchi di **grassi** o a base di pietanze troppo elaborate. Sarebbe meglio evitarli anche nei giorni precedenti alla partenza non solo per una questione di **calorie in eccesso**, ma specialmente perché gli alimenti grassi rallentano la digestione.
2. Al contrario, non affrontate il viaggio a digiuno. Leggerezza e alta digeribilità devono essere i principi base per la preparazione dei pasti da consumare prima della partenza. Via libera a fresche insalate con ingredienti a scelta, ad esempio a base di pasta, riso o altri **cereali** preferibilmente **integrali**, oppure legumi come fagioli, **lenticchie** o ceci con un mix di verdure di **stagione**, che apportano tante **vitamine** e **minerali** utili all'organismo; oppure ancora a base di carni magre come pollo e **tacchino**, lattuga o radicchio, mais e qualche scaglia di Grana Padano DOP, che apporta tante **proteine** ad alto valore biologico, minerali essenziali come calcio, zinco, selenio e vitamine A e del gruppo B. In questo modo combinerete un piatto light, digeribile e soprattutto perfettamente bilanciato nei micro e macronutrienti necessari per superare il viaggio.
3. Non mangiate cibi **piccanti** e **speziati** perché spesso si associano a scarsa digeribilità e pesantezza di stomaco, aumentando il rischio di reflusso gastroesofageo (clicca **qui** per scaricare la dieta e il menu).
4. Non bevete **alcolici** poco prima e durante il viaggio, anzi mantenete una corretta idratazione possibilmente con **acqua** fresca.
5. Se avvertite il senso di nausea può essere utile stuzzicare di tanto in tanto un cracker, un grissino o altri alimenti secchi e asciutti leggermente salati. Nel caso dei bambini, invece, potete provare a lenire il senso di nausea con un ghiacciolo fresco e idratante da consumare durante il viaggio.

Cosa fare in caso di mal di viaggio

1. Per minimizzare il movimento prendete posto sui sedili anteriori se siete in auto o in pullman, nel mezzo

oppure sul ponte se siete in nave o in barca, mentre se siete in aereo cercate un posto in corrispondenza dell'ala.

2. Per minimizzare invece gli input visivi non dovete leggere, guardare film, video, utilizzare qualsiasi dispositivo elettronico (smartphone, computer, consolle portatili ecc.) ed anche osservare oggetti in movimento, come il passaggio delle auto dal finestrino o l'oscillare delle onde. Cercate di guardare un punto fisso davanti a voi, come l'orizzonte, oppure tenete gli occhi chiusi e cercate di dormire o comunque di riposarvi.
3. Respirate aria fresca, per esempio aprendo ogni tanto un finestrino o, se possibile, facendo delle piccole soste intermedie nel corso di viaggi particolarmente lunghi, in modo che possiate idratarvi adeguatamente e sgranchirvi le gambe ormai ferme da tempo.
4. Evitate gli ambienti poco areati, troppo caldi, con odori o rumori forti e invasivi o qualsiasi altra fonte di disagio, in quanto queste condizioni possono favorire la comparsa della cinetosi.
5. Nel caso di bambini cercate di distrarli parlando, ascoltando la musica oppure cantando insieme delle canzoni senza, naturalmente, impegnarli troppo nella vista. La cosa migliore sarebbe farli addormentare poco prima di partire.
6. In caso di forte malessere e possibilmente previa indicazione medica, prima di mettervi in viaggio, ricorrete all'utilizzo di farmaci specifici o braccialetti antinausea senza però aspettare la manifestazione dei sintomi, poiché potrebbe compromettere l'efficacia del trattamento.