

GENTORI

CINETOSI NEI BAMBINI: CONSIGLI PER CONTRASTARE IL MAL D'AUTO



La cinetosi

La **cinetosi**, meglio conosciuta come **mal d'auto**, è un disturbo molto comune tra i bambini: dopo qualche curva, ecco che compaiono **vertigini, sudorazione fredda, pallore, nausea e vomito**. Il "malessere da movimento" si manifesta in condizioni di **movimento passivo** come **in auto**, durante i viaggi **in mare, in aereo, in treno**, ma anche in seguito a movimenti rotatori della testa o del corpo (es. **montagne russe, altalena, giostre**, ecc.). Continua a leggere per sapere da cosa è causato e cosa puoi fare per migliorare la cinetosi dei tuoi bambini.

Cause del mal d'auto nei bambini

La cinetosi è dovuta ad **un'ipersensibilità del labirinto**, il **centro dell'equilibrio** situato nell'orecchio interno, che, nei bambini predisposti, sollecita più del dovuto il **sistema nervoso neurovegetativo**, provocando i sintomi tipici (nausea, vomito, vertigini, ecc.).

- Il mal d'auto si manifesta quando il **cervello riceve impulsi contrastanti** dalle varie parti del corpo sensibili al movimento, come l'orecchio interno, gli occhi e i nervi delle estremità.
- Gli eccessivi stimoli visivi, come lo scorrere del paesaggio laterale in auto oppure la visione di un film o un videogioco in 3D, provocano stimoli contraddittori rispetto **al corpo che è fermo**, in questo modo l'apparato vestibolare si altera e compare il malessere.
- La stessa cosa può accadere quando il bambino è **seduto troppo in basso** sul sedile posteriore dell'auto, tanto **da non poter vedere fuori dal finestrino**: il suo orecchio interno rileva il movimento, ma non i suoi occhi, né le sue articolazioni, e questo scatena i sintomi.

Non è ben chiaro perché la cinetosi si manifesti più spesso in alcuni bambini rispetto ad altri. In generale, si verifica più frequentemente nei bambini che viaggiano per la prima volta su un certo veicolo, o quando il movimento durante il viaggio è molto intenso, come quello causato dalle **onde agitate del mare o dalle turbolenze d'aria in aereo**. Questa risposta dell'organismo può essere influenzata da precedenti viaggi che hanno causato malessere, ma, nella maggioranza dei casi, tende a migliorare con la crescita.

Sintomi del mal d'auto

La cinetosi, di solito, inizia con una **leggera sensazione di mal di stomaco (nausea)**, poi, pian piano, possono comparire:

- **Sudorazione**
- **Vertigini**
- **Mal di testa**
- **Agitazione**

- **Affaticamento**
- **Sbadigli frequenti**
- **Perdita di appetito**
- **Vomito**

Un bambino piccolo, di uno o due anni, potrebbe non essere in grado di descriverti la sensazione di nausea, quindi devi stare attenta/o a questi segni:

- **Pallore cutaneo**
- **Irrequietezza**
- **Sbadigli frequenti**

Successivamente, il bambino **perderà interesse per il cibo** (anche per i suoi alimenti preferiti) e **può vomitare**.

Cosa puoi fare

Se tuo figlio o tua figlia inizia a sviluppare i sintomi della cinetosi, **la cosa migliore da fare è interrompere l'attività che causa il problema**. Quindi, ad esempio:

- Se si verifica in macchina, fermati il prima possibile, fai scendere il bambino e lascialo camminare. Se state facendo un lungo viaggio, fermati spesso per fare delle brevi soste.
- Se si verifica su un'altalena o su una giostra, interrompi immediatamente il movimento, solleva il bambino dall'attrezzatura, mettilo a terra e fallo camminare.

Per alleviare i sintomi del mal d'auto in tuo figlio puoi:

- **Partire presto, quando ha ancora sonno**. Se si addormenta durante il viaggio è meglio, perché il sonno lo sottrae alle stimolazioni esterne.
- **Evitare che si muova in macchina**, perché peggiora i sintomi della cinetosi, oltre al fatto che può essere pericoloso in caso di incidente. Consigliata una postura eretta, il bambino **deve guardare dritto davanti a sé** e non fuori dal finestrino.
- **Posizionarlo nella zona più stabile del veicolo**. Se viaggiate in nave, ad esempio, sistema il bambino nella zona centrale o, in aereo, sui sedili in corrispondenza dell'ala.
- **Evitare di farlo viaggiare a stomaco vuoto**, perché potrebbe favorire la cinetosi. Il bambino può mangiare **qualcosa di leggero e secco** circa un'ora prima del viaggio. **Evita i cibi liquidi e le bevande**, come **succhi di frutta**, tè freddo, bibite gassate e latte. **L'acqua** va bevuta **a piccoli sorsi**, ma comunque meglio evitare prima di salire in macchina. **Uno spuntino** ideale potrebbe essere un pacchetto di cracker, o di grissini o una fetta di pane, preferibilmente **integrale**, con una o due **noci** o **mandorle** e **qualche scaglia di Grana Padano DOP**. Questo formaggio è **naturalmente senza lattosio**, è **il più ricco di calcio** tra i formaggi più consumati, contiene **proteine ad alto valore biologico** (con i 9 aminoacidi essenziali), **vitamine essenziali per la crescita come la B2**, ma anche **vitamina A, zinco e selenio**. Un cucchiaino di grattugiato può **sostituire il sale** nei primi piatti, nelle minestre e nei passati di verdure.
- **Aiutare il bambino a non concentrarsi sulla sensazione di nausea**. Prova a distrarlo: ascoltate la musica, cantate, raccontatevi delle storie, delle barzellette o fate un gioco che non implichi il movimento. **Niente libri, videogiochi, tablet e telefono** perché possono aumentare la sensazione di malessere.
- **Evitare odori forti o pungenti** come **fumo di sigaretta, benzina, profumi**, ecc. Il finestrino semiaperto nell'auto o in treno, una passeggiata sul ponte della nave, l'apertura delle bocchette di areazione in aereo permettono al bambino di ricevere **aria fresca**, che spesso attenua i sintomi del malessere da movimento.

Se nessuna di queste soluzioni funziona, ferma l'auto appena possibile e fai sdraiare il bambino sulla schiena per alcuni minuti con gli occhi chiusi. Puoi mettergli un panno fresco sulla fronte per provare ad attenuare i sintomi della cinetosi.

Farmaci per il mal d'auto

Se tuo figlio o tua figlia ha già sofferto di cinetosi in passato e dovete fare un viaggio in macchina, potresti ricorrere ad alcuni farmaci specifici da far prendere al bambino **prima di partire**, in modo da evitare problemi. Alcuni dei farmaci contro la cinetosi sono disponibili senza prescrizione medica, ma ti consigliamo comunque di **consultare il pediatra prima di somministrarli al bambino**. Sebbene possano aiutare, in alcuni casi, possono causare **effetti collaterali** come **sonnolenza** (quindi tuo figlio potrebbe essere troppo stanco quando arriverete a destinazione ed essere più nervoso), **bocca secca e naso o vista offuscata**.

Quando chiamare il pediatra

Se tuo figlio o tua figlia ha i sintomi della cinetosi in momenti in cui **non è coinvolto/a in un'attività motoria**, in particolare se lamenta **mal di testa (cefalea), difficoltà a sentire, a vedere, a camminare, a pedalare o se guarda nel vuoto**, avverti il suo pediatra. Questi sintomi possono essere legati a problemi diversi dalla cinetosi su quali è bene indagare.

Autori

Collaborazione scientifica:

Dr.ssa Micaela Gentilucci, Dietista Nutrizionista Pediatria

Supervisione scientifica:

Dr.ssa Valeria Papaccioli, medico specialista in Pediatria