

Il decalogo della salute in viaggio

10 consigli *smart* tratti dalla *Traveller's Health Guide*: guida redatta con la consulenza scientifica della dott.ssa Alessandra Piona, allergologa responsabile di Medicina Generale in Humanitas San Pio X, per Best Western Hotel Madison.

1) JETLAG: CHE FATICA IL FUSO ORARIO!

Tra i sintomi, insonnia, ansia, depressione, disorientamento, irritabilità, perdita di appetito, costipazione e stipsi. Per adattarsi a fusi orari diversi di norma servono 2-3 giorni, ma accelerare il processo si può. Cerca di seguire i ritmi giorno/notte: se arrivi di giorno evita il riposino in hotel, se arrivi di notte e non riesci ad addormentarti assumi un integratore di melatonina almeno 30 minuti prima di coricarti, aiuta la produzione dell'ormone del sonno. Attività fisica e tanta acqua migliorano la situazione.

2) STITICHEZZA DA VIAGGIO: PREVENIRLA ED EVITARLA

La stipsi compromette la serenità di chi viaggia, pur essendo un disturbo transitorio. Contro la stitichezza, mangia kiwi o prugne, bevi almeno 2 litri di acqua al giorno, evita cibi tipo Junk Food (patatine, noccioline...) e alcolici.

3) KIT DI PRONTO SOCCORSO. IN VIAGGIO, MAI SENZA:

- paracetamolo, antipiretico e analgesico
- antinfiammatori (per il mal di testa, di denti, di schiena...)
- antidiarroici
- antibiotici (da prendere però solo su indicazione medica)
- fermenti lattici per la regolazione della flora batterica intestinale
- psyllium o glucamannano in caso di stitichezza (da assumere con abbondante acqua)
- cerotti
- termometro
- salviette disinfettanti
- antistaminici e/o cortisone

4) SE SOFFRI DI MALATTIE CRONICHE E ALLERGIE

Tieni con te il certificato per patologie e allergie (meglio se anche in inglese) con particolare riferimento ai farmaci. Allega i contatti del medico curante o di un familiare per le emergenze.

In hotel, informa la reception in caso di allergie a sostanze, alimenti, polveri e acari.

Porta con te i farmaci salvavita o il kit di adrenalina iniettabile.

Chiedi sempre informazioni su allergeni alimentari, ingredienti e eventuali contaminazioni tra alimenti. In caso di allergia agli acari o al lattice, verifica la tipologia di materassi dell'hotel in anticipo, informa il ristorante per evitare l'uso di guanti al lattice nel trattamento degli alimenti e usa le fodere anti-acaro prescritte dall'allergologo.

5) CALDO IN CITTÀ, COME ADATTARSI AL CLIMA

Indossa indumenti leggeri e traspiranti e cappello, usa la crema solare senza dimenticare di ungere collo e piedi. Prima di uscire dall'hotel, assicurati di avere con te acqua e caramelle o succo di frutta in caso di calo di zuccheri. Durante i pasti, prediligi cibi freschi, con abbondanti porzioni di frutta e verdura, carni e pesci magri.

6) SINDROME DA ECONOMY CLASS

Muoviti un po' durante i lunghi viaggi, indossa scarpe comode evitando i tacchi, fai esercizi per le caviglie e le braccia contro gli indolenzimenti e i dolori causati dalla cattiva circolazione.

7) CINETOSI (MAL D'AUTO): SCONFIGGILA COSÌ

Nasce dal conflitto tra vista e orecchio interno, ma la cinetosi può essere tenuta sotto controllo evitando di viaggiare a stomaco vuoto e facendo un pasto leggero e salutare. Evita inoltre di tenere la testa china su smartphone, tablet, libri e videogiochi. Meglio fissare l'orizzonte e far cambiare aria nell'abitacolo. Il posto ideale da occupare? Quello accanto al guidatore, per percepire meno l'ondeggiamento dell'auto.

8) KIT ANTI-CINETOSI

Tra i farmaci, gomme da masticare o compresse anti-cinetosi da assumere all'insorgere del sintomo. In borsa: cracker per tamponare i succhi gastrici, acqua e occhiali anti-cinetosi ("Bording Ring"), speciali occhialini simili a quelli da immersione da indossare, ogni volta che compaiono i sintomi, per 12 minuti mantenendo postura eretta e sguardo avanti, che però non sono adatti a chi assume farmaci anti cinetosi.

9) MAL D'AEREO: QUEL FASTIDIO AD ALTA QUOTA

Assumere una posizione reclinata aiuta a sentire meno i movimenti dell'aereo. Evita di guardare il panorama in movimento, se vuoi guardare fuori dall'oblò tieni gli occhi fissi su un punto fermo dell'ala.

10) PREPARARSI ALLA RIPARTENZA

Uno o due giorni prima di ripartire, idratati bene con acqua, spremute e tisane.

Se viaggi verso ovest, sposta in avanti l'orologio allungando di più la serata e alzandoti più tardi al mattino; se viaggi verso est, sposta indietro le lancette dell'orologio, svegliati e cena prima del solito per avvicinarti il più possibile al fuso orario del tuo paese. In aereo, evita caffè, alcolici, sostanze eccitanti, snack e fast food.