



ASSOSALUTE
Associazione nazionale farmaci automedicazione

NOTA STAMPA

PRONTI A PARTIRE IN MACCHINA PER LE VACANZE ESTIVE? SIATE PRUDENTI: IN VALIGIA NON METTETE IL MAL D'AUTO!

PRIMA DI METTERVI IN VIAGGIO, FATE IL PIENO DEI CONSIGLI DI ASSOSALUTE SU COME PREVENIRE E ARGINARE I FASTIDIOSI SINTOMI DELLA CINETOSI

Milano 18 luglio 2016 – I lavoratori italiani sono all'ultimo giro di pista. Ancora pochi chilometri e il tanto atteso traguardo potrà essere tagliato; le vacanze stanno finalmente per avere inizio.

Tra pochi giorni, infatti, gran parte delle autostrade del nostro Paese saranno prese d'assalto da veicoli a quattro ruote che ospiteranno passeggeri di tutte le età.

Secondo una recente indagine, dei circa 36 milioni di italiani che non rinunceranno alla più classica delle villeggiature estive, saranno più di 22 milioni (62%) coloro che raggiungeranno la destinazione scelta tramite autovettura.

Al fine di non far scontrare questa moltitudine di automobilisti con spiacevoli incidenti di percorso, **Assosalute - Associazione Nazionale Farmaci di Automedicazione** corre al fianco dei vacanzieri motorizzati con una serie di validi consigli su come sconfiggere la cinetosi, il disturbo che racchiude i fastidi che derivano dal movimento, come il tanto temuto mal d'auto.

La cinetosi è, infatti, un disturbo neurologico che molte persone, adulti e soprattutto bambini, provano in seguito a degli spostamenti ritmici o irregolari del corpo durante un moto.

Il meccanismo che scatena questo fenomeno è il seguente: di norma, la posizione che il corpo umano occupa in un determinato spazio è regolata dal cosiddetto labirinto, un organo situato all'interno dell'orecchio.

A bordo di una vettura, questo organo è costantemente stimolato dal movimento del veicolo, ma queste stimolazioni non sono coordinate con le informazioni fornite dalla vista, che non segue la strada, mentre gli occhi non risentono di questa situazione perché il mezzo si muove con il passeggero.



Il risultato? Uno squilibrio delle sensazioni che giungono al cervello, che risponde liberando sostanze come l'adrenalina e la vasopressina, responsabile della nausea e del vomito.

I problemi si manifestano soprattutto nei più piccoli, che hanno un sistema di controllo più sensibile, con sintomi quali nausea, vomito, pallore, giramenti di testa e sensazione generale di malessere.

Per non essere costretti a dover viaggiare in compagnia di questi fastidiosi disturbi, di seguito una serie di validi consigli promossi da Assosalute su come prevenire e affrontare la cinetosi:

- ✓ **No all'aria viziata**, quindi ricambio costante d'aria, anche con l'aria condizionata, evitate però anche una temperatura troppo bassa e inferiore ai 23 gradi. Si consiglia assolutamente di non fumare in auto.
- ✓ **Mangiare cibi secchi**, come cracker, biscotti secchi o caramelle a base di zenzero **ed evitare di riempire lo stomaco di liquidi prima e durante il viaggio**, in ogni caso non eccedere nell'alimentazione. **Evitare anche le bevande gassate.**
- ✓ **Seguire visivamente la strada** aiuta il cervello ad allineare le informazioni di labirinto e vista, quindi sedere nei posti anteriori per gli adulti può essere d'aiuto.
- ✓ **Fare soste frequenti** per riposarsi e sgranchire le gambe, soprattutto se il viaggio è molto lungo.

Se si vuole viaggiare serenamente, è ancora più consigliabile portare con sé **i farmaci di automedicazione o da banco** (o OTC dall'inglese Over the Counter), ossia quelli **senza obbligo di prescrizione**, riconoscibili grazie al **bollino rosso che sorride sulla confezione e acquistabili senza ricetta medica** perché, nel loro impiego diffuso e di lungo corso, si sono dimostrati **sicuri, efficaci** ed hanno ricevuto un'apposita autorizzazione da parte dell'Autorità Sanitaria.

L'automedicazione può, infatti, essere di grande aiuto per contrastare i sintomi della cinetosi giocando d'anticipo, quindi da utilizzare in via preventiva. I più comuni farmaci da banco sono gli antiemetici (cioè antivomito), che agiscono dopo meno di mezz'ora dall'assunzione e possono rimanere attivi per 3-6 ore.

Queste sostanze (ad esempio dimenidrinato), disponibili, tra l'altro, anche come compresse o chewing-gum, agiscono sui recettori H1 del cervello e, quindi, limitano la risposta agli stimoli del labirinto. Attenzione, però, se li assume chi deve guidare potrebbero indurre sonnolenza.

Oltre a leggere sempre quanto riportato sul foglietto illustrativo, in caso di dubbio, prima del viaggio, un buon suggerimento è quello di chiedere

consiglio al farmacista che, a seconda di chi è interessato dai disturbi della cinetosi, può aiutare nella scelta del farmaco più adeguato.

E se il viaggio per la meta estiva non fosse intrapreso in macchina? I consigli di Assosalute restano comunque validi: il meccanismo della "cinetosi" è lo stesso che scatena il mal di mare e il mal d'aria, anche se è possibile essere più sensibili a un mezzo di trasporto piuttosto che a un altro.

Per maggiori informazioni sui farmaci di automedicazione e i piccoli disturbi vai su www.semplicementesalute.it il nuovo portale dell'automedicazione.