

## Mal d'aereo: che cosa lo provoca, come lo si combatte

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

"Gentile Professoressa, ho 52 anni, sono un dirigente industriale e mi sposto molto spesso in aereo per motivi professionali. Viaggiare mi è sempre piaciuto, e mi piace ancora, anche se il lavoro – con i tempi che corrono – è sempre più stressante. Da qualche tempo, però, ho notato che dopo un volo anche breve mi viene mal di testa, mi sento addosso una strana debolezza, dormo male e mi ci vogliono un paio di giorni per riprendere il giusto "ritmo". Se poi il viaggio è transcontinentale, allora fatico anche a respirare, e avverto dolori e crampi alle gambe. Che cosa mi succede? Mia moglie è preoccupata, ma non posso certo rinunciare al mio lavoro. Possibile che uno possa contrarre il mal d'aereo dopo anni di voli senza problemi? Cosa mi consiglia di fare per risolvere il problema?".

Renato G.

Gentile signor Renato, il mal d'aereo – similmente al mal di montagna – viene scatenato dalla cosiddetta "ipossia ipobarica", ossia dalla rapida riduzione del livello di ossigeno disponibile per l'organismo, dovuta a sua volta alla rapida salita ad altitudini elevate e alla minore pressione dell'aria diffusa in cabina. Il calo dell'ossigeno, di per sé, non è elevatissimo: circa il 4 per cento, e difatti è normalmente ben tollerato dalle persone in forma. Può invece dare problemi a chi, come lei, stia attraversando un periodo di forte stress psicofisico: proprio questo potrebbe spiegare perché, dopo anni di viaggi senza problemi, abbia improvvisamente iniziato ad accusare sintomi sgradevoli.

Qual è l'incidenza del mal d'aereo?

Il disturbo può colpire, con varia intensità, circa il 7-10 per cento dei viaggiatori. Le donne mostrano una maggiore predisposizione rispetto ai maschi, soprattutto per motivi legati al ciclo mestruale. L'età sembra invece essere un fattore protettivo: a parità di condizioni, gli ultrasessantenni sono meno vulnerabili dei giovani e dei bambini. I sintomi tendono inoltre a peggiorare nei viaggi di oltre tre ore, proprio come accade a lei.

Quali sono i sintomi più frequenti?

Sono numerosi e in parte coincidenti con i disturbi che lei descrive. Gli specialisti distinguono innanzitutto fra sintomi legati alla ridotta ossigenazione del cervello (cefalea, sensazione di testa "vuota", debolezza, difficoltà di concentrazione e/o di sonno, difficoltà di visione e coordinazione, inappetenza o appetito eccessivo, mal di stomaco) e sintomi di tipo respiratorio (affanno, fame d'aria, naso chiuso, sangue dal naso). A questi si possono aggiungere:

- sintomi muscolari: mal di schiena, debolezza, crampi, piedi pesanti, dolore alle spalle;
- sintomi da "stress freddo": senso di febbre, brividi freddi, mani e piedi freddi (per la vasocostrizione periferica);

- sintomi otologici: dolore alle orecchie e al timpano, orecchie "chiuse".

Ci sono altri fattori che possono contribuire al mal d'aereo, oltre all'altitudine e alle condizioni di salute?

Certamente. Innanzitutto lo stress specifico legato al viaggio, ingigantito dalle code interminabili, dai controlli ossessivi e dai ritardi che caratterizzano ormai quasi tutti gli aeroporti. Un altro fattore importante è costituito dalla qualità dell'aria in cabina, più secca del normale del 10-20 per cento: questo determina una sensazione di fastidiosa secchezza agli occhi (più frequente nelle donne dopo la menopausa), al viso e alle mani. Altri problemi possono insorgere per:

- la posizione obbligata, soprattutto se il viaggio è molto lungo e si siede nella sempre più affollata classe turistica (anche se i casi di trombosi di cui ogni tanto si sente parlare sono fortunatamente molto rari);
- la disidratazione e il tipo di alimentazione (è sempre meglio tenersi leggeri ed evitare gli alcolici);
- il rumore, specialmente nei posti più vicini alle ali e quindi ai reattori;
- le vibrazioni, che possono influire anche sulla microcircolazione sanguigna;
- l'aumento dell'irradiazione solare per chi viaggia vicino al finestrino (fino a circa un quinto dell'esposizione determinata da una normale radiografia al torace).

Che cosa posso fare per prevenire o almeno limitare gli effetti del volo?

Può fare molto, sia prima dell'imbarco che durante il volo. Prima del viaggio è bene concedersi un buon sonno e arrivare con adeguato anticipo in aeroporto, per evitare l'ansia e lo stress dovuti alle code, ai controlli e ai ritardi. Inoltre sarebbe bene partire in buone condizioni di salute (a volte, anche una banale influenza può trasformare un volo lungo in un vero e proprio calvario): ovviamente però, soprattutto se il viaggio è dovuto a motivi professionali, questo non sempre è possibile.

E durante il volo?

Le consiglio di bere molta acqua minerale non gassata e di fare pasti leggeri, evitando - come ho già sottolineato - vino e alcolici. Se soffre di secchezza alle mani, porti con sé una crema idratante: in commercio ce ne sono diverse anche per gli uomini, non profumate; l'essenziale è che la confezione sia inferiore ai 100 cc., altrimenti gliela sequestrano al controllo bagagli. In caso di bruciore agli occhi, sono invece molto efficaci le lacrime artificiali, disponibili anche in versioni compatibili con le lenti a contatto. Cerchi di respirare lentamente e profondamente; e ogni mezz'ora circa faccia un po' di stretching e una passeggiatina nel corridoio, ma solo se non accusa i sintomi specifici di una minore ossigenazione al cervello (che, ripeto, sono cefalea, sensazione di testa "vuota", debolezza, difficoltà di concentrazione e/o di sonno, difficoltà di visione e coordinazione, inappetenza o appetito eccessivo, mal di stomaco), perché in tal caso camminare peggiora solo la situazione.

Se nonostante questi accorgimenti non dovesse notare alcun miglioramento, ne parli con il suo

medico di fiducia: un'opportuna terapia farmacologica, rigorosamente su prescrizione medica, può attenuare o addirittura eliminare molti dei sintomi che le ho descritti. In bocca al lupo per il suo lavoro, e per i suoi futuri voli!