



Disturbi legati al movimento e ai fusi orari

I disturbi connessi ai fusi orari (**jet-lag**) e al movimento (**cinetosi**) sono estremamente diffusi.

Jet-Lag

L'attraversamento di parecchi fusi orari con i moderni aerei a reazione, quasi alla stessa velocità di rotazione della Terra, sconvolge il ritmo sonno-veglia producendo il cosiddetto **Jet-Lag** (sfasamento orario).

Il tempo necessario per un adattamento completo alla nuova situazione dipende dal numero di fusi orari attraversati e può essere di una settimana o più.

→ I sintomi

- disturbi intestinali
- sonnolenza
- insonnia
- malessere generale
- stanchezza

→ Consigli utili

- A destinazione cercare di dormire il tempo normalmente dedicato al sonno nelle 24 ore eventualmente aiutandosi con un blando sonnifero
- A destinazione l'esposizione alla luce del giorno solitamente facilita l'adattamento.
- A destinazione un regolare esercizio fisico aiuta il sonno. Evitare però un'intensa attività fisica specie nei primi giorni dopo l'arrivo.

Cinetosi

Si manifesta più frequentemente durante i viaggi in mare specie se effettuati con piccoli battelli, ma anche utilizzando l'automobile e più raramente l'aereo.

→ I sintomi

- pallore
- sudore
- nausea
- vomito

- cefalea
- ronzio nelle orecchie
- aumento della salivazione

→ Consigli utili

- diminuire i movimenti del capo
- chiudere gli occhi
- concentrare lo sguardo su un punto fisso
- non leggere durante il viaggio
- limitare movimenti della testa e del collo
- allentare cravatte e cinture
- evitare superalcolici, fumo, pasti abbondanti prima di un via
- utilizzare farmaci a base dei seguenti principi attivi:
 - **scopolamina** sotto forma di cerotto che viene applicato dietro l'orecchio e lasciato per 24-48 ore, consente un lento assorbimento del principio attivo
 - **dimenidrinato** in capsule che diventano efficaci in 1-2 ore, mantenendo l'effetto per 6-8 ore
 - **prometazina** in fiale, sciroppo

→ Effetti collaterali

- depressione
- abbassamento della forma fisica
- torpore
- vertigini
- secchezza delle mucose
- ritenzione urinaria negli anziani

→ Controindicazioni

- assunzione di alcool
- patologie dell'apparato uro-genitale
- concomitante terapia con altri sedativi
- gravidanza/allattamento

È comunque opportuno che i farmaci sopraindicati vengano assunti sotto supervisione medica.