Mal d'aereo: uno scomodo compagno di viaggio

Intervista alla Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Sintesi dell'intervista e punti chiave

Nausea, mal di testa, mal di stomaco, debolezza, senso di soffocamento: sono alcuni dei sintomi più comuni del mal d'aereo. Un disturbo che coglie il 7-10 per cento dei viaggiatori e può trasformare il volo in un autentico incubo, soprattutto nei lunghi collegamenti intercontinentali. A parità di condizioni, ne soffrono maggiormente i giovani e i bambini rispetto agli anziani. Molti, inoltre, notano che assomiglia curiosamente al mal di montagna e tende a peggiorare nei viaggi di oltre tre ore. Anche gli sportivi ne soffrono, per esempio quando affrontano lunghe trasferte.

Che cosa scatena questo disturbo? Quali sono i sintomi più gravi? Che cosa si può fare per prevenirlo?

In questa intervista illustriamo:

- la causa principale del mal d'aereo: la rapida riduzione di livelli di ossigeno disponibili per l'organismo, dovuta alla minore pressione dell'aria in cabina ("ipossia ipobarica"). Questo fenomeno si verifica anche in alta quota e spiega la somiglianza con il mal di montagna;
- chi avverte maggiormente questa variazione: le persone stressate, o in condizioni psicofisiche non ottimali, e le donne in fase mestruale;
- quali altre variabili contribuiscono al disturbo: il disagio legato al viaggio e alle code in aeroporto; la qualità dell'aria in cabina (tendenzialmente più secca che all'aperto); la posizione obbligata e in spazi ristretti; la disidratazione; il tipo di alimentazione; il rumore e le vibrazioni; l'irradiazione solare, maggiore per chi sieda vicino al finestrino; la forzata immobilità;
- i sintomi più frequenti: alcuni, come la cefalea, il mal di stomaco e i disturbi della visione, sono direttamente connessi alla ridotta ossigenazione del cervello; altri, legati alla circolazione sanguigna, colpiscono la respirazione, i muscoli, le orecchie, provocando anche una sgradevole sensazione di febbre e un'estrema debolezza (sintomi da "stress freddo");
- perché il disagio può prolungarsi anche dopo l'arrivo;
- che cosa fare, prima e durante il viaggio, per prevenire o almeno limitare gli effetti del volo;
- le attenzione particolari da avere per i bambini piccoli.