



# SÌ CORRIERE SALUTE

Metti in agenda  
la tua salute  
Scarica l'App  
di Gruppo San Donato

LE PAGINE DEL VIVERE BENE

CORRIERE DELLA SERA

Perché capita di provare nausea durante i viaggi? Il motivo è legato alle informazioni contraddittorie che arrivano al sistema nervoso centrale, che «non capisce» se siamo fermi oppure ci stiamo muovendo  
Un disturbo che si può tenere sotto controllo con alcune strategie



## Sì, viaggiare (senza mal d'auto)

PERCHÉ SI SOFFRE DI CHINETOSI E COME CONTRASTARLA

Dossier a cura di **Anna Fregonara**

a pagina **04**

### Sport



L'esercizio fisico potenzia il cervello a tutte le età

di **Cristina Marrone**

8

### Pelle

La dermatite in primavera non è per forza allergica

di **Vera Martinella**

9

### Sesso

Le infezioni e le altre patologie che rendono l'intimità dolorosa

di **Chiara Daina**

12

### Sonno



Perché chi dorme corre più rischi di aumentare di peso

di **Sivia Turin**

14



# Dossier

Che cosa fare

## Guidare dolcemente



Evitare brusche accelerate o frenate: i sensori dell'orecchio interno (vestiboli) non sentono la velocità, ma l'accelerazione. Se la velocità è costante per l'orecchio interno non ci si sta muovendo.

## Arieggiare



Abbassando il finestrino, l'aria sul viso o su una mano può aiutare a segnalare al cervello che il corpo è in movimento. Utilizzare, con moderazione, anche l'aria condizionata.

## Limitare gli odori



Il sistema olfattivo può concorrere nel far sentire a disagio. Limitare qualsiasi fragranza in auto (deodoranti, profumi o cibo). Evitare il fumo di tabacco e l'aria viziata.

## Programmare soste



In sicurezza, sgranchirsi spesso le gambe e, se possibile, fare soste ogni 2-3 ore: è l'occasione per un piccolo spuntino con cibi asciutti, come un pezzo di pane o qualche grissino.

## Non leggere



Non leggere libri, riviste né guardare dispositivi elettronici (pc, tablet, smartphone): fissare un punto fermo vicino peggiora il conflitto tra le informazioni visive e vestibolari.

Il sistema nervoso centrale riceve informazioni contraddittorie dalle strutture che nell'organismo controllano la nostra posizione nello spazio e questo in diverse persone produce i disturbi tipici della chinetosi



### Simulatori

Si chiama approccio di abitudine. Più ci si allena con esercizi specifici a un movimento, più il cervello riduce la sensibilità alla chinetosi. Lo scrivono gli studiosi dell'Università di Warwick (Gran Bretagna) sulla rivista *Applied Ergonomics*, che hanno misurato a 42 partecipanti le abilità visuospatiali di base e la chinetosi con un simulatore di guida (20 persone) e prove su strada (22). Dopo 14 giorni di esercizi visuospatiali di 15 minuti con carta e penna, è emerso che le abilità visuospatiali sono migliorate del 40%, aumento che potrebbe spiegare la riduzione della chinetosi del 51% nel simulatore e del 58% nella prova su strada. «È un passo avanti nello sviluppo dei sistemi di trasporto, compresi i veicoli autonomi», ha detto Joseph Smyth, principale autore dello studio. «Probabile che possa essere usato anche per attenuare il rischio di mal di mare».

# Quella «confusione» che dà la nausea

di **Anna Fregonara**

L'ammiraglio Horatio Nelson, uno dei più celebri eroi britannici, colui che sconfisse i francesi a Trafalgar dove morì in battaglia nel 1805, pativa il mal di mare. Lo confessò lui stesso in una lettera. Una consolazione, anche se piccola, per coloro che soffrono di chinetosi (o cinetosi), termine scientifico che racchiude le espressioni più popolari riferite al malessere legato al movimento: mal d'auto, mal d'aereo, mal di treno e, naturalmente, mal di mare. Disturbi con i quali sarà facile avere a che fare visto che l'estate è alle porte, si intensificano gli spostamenti per i week end lunghi e circa 30 milioni di italiani, secondo le stime per il 2022 di un'indagine di Demoskopika, hanno scelto di andare in vacanza per i prossimi mesi: 9 su 10 resteranno in Italia e il 10% ha in programma di spingersi all'estero.

### Le teorie

«Ci sono diverse teorie sull'origine della chinetosi e che in parte possono spiegare perché alcuni soggetti soffrono più di altri», sottolinea Luigi Cattaneo, professore associato di Psicobiologia all'Università di Trento. «La più accreditata è quella secondo la quale percepiamo un "moto non moto": non camminiamo, non corriamo eppure qualcosa ci dice che ci si sta muovendo nonostante si sia immobili sul sedile dell'auto o di qualunque altro mezzo di trasporto. Questa distorsione delle percezioni accade per una discordanza di informazioni che arrivano dai centri principali coinvolti nell'equilibrio: vista; orecchio interno, deputato grazie al vestibolo a segnalare l'accelerazione, quindi la variazione di velocità; sistema propriocettivo, il quale registra la posizione che il nostro corpo ha rispetto a sé stesso attraverso recettori ad hoc che si attivano quando, per esempio, ruotiamo il collo. Le informazioni vengono raccolte e integrate dal sistema nervoso centrale che le elabora e le trasmette al cervello, più precisamente al cervelletto: la sua

## Il cervello non capisce se ci si sta muovendo o no. Così arriva il mal di mare

funzione principale è proprio quella di verificare la discordanza fra le informazioni. Quando non coincidono, scattano segnali d'allarme che si trasformano a loro volta nei sintomi della chinetosi». I più comuni sono pallore, sbandigli, nausea, vomito, vertigini, sudorazione fredda, iperventilazione, salivazione eccessiva, sonnolenza. Possono comparire lentamente o di colpo e possono manifestarsi anche in contemporanea. Di norma, finiscono alla conclusione del viaggio. Se invece si tratta di tragitti lunghi, come nel caso di una crociera, di solito migliorano man mano che il nostro fisico si abitua a quella condizione.

Il caso più classico è quello di cominciare a non stare bene non appena, a bordo di un'auto, si prende in mano o si guarda il cellulare, anche solo per rispondere a un messaggio. «Gli occhi sono concentrati su un oggetto che percepiscono fermo all'interno del veicolo. L'ap-

parato vestibolare, però, segnala che nello spazio ci stiamo muovendo. Nasce così la discordanza di informazioni», prosegue il professor Cattaneo. «In generale, qualsiasi fattore che aumenti la mancata corrispondenza tra ciascuno dei sensi che contribuiscono al nostro sistema di equilibrio accresce il rischio. Inoltre, più a lungo dura l'esperienza e più grande è la dimensione del movimento, per esempio in una nave con il mare mosso, peggiore è il sintomo. Influiscono anche le frequenze specifiche, motivo per cui si è visto che l'onda lunga in mare dà più noia».

### I rimedi

Uno dei rimedi più rapidi per cercare di stare meglio è quello di guardare un punto lontano. «Fissare un punto fermo dell'orizzonte permette di avere un'idea più complessiva e chiara di quello che sta accadendo intorno a noi», prosegue l'esperto. «La vista della strada che viene incontro, guardando il paesaggio frontalmente, accoppiata alla sensazione di movimento in avanti è la situazione perfetta per non stare male: il cervello riceve dall'apparato vestibolare e da quello visivo la stessa informazione di spostamento nella medesima direzione». Non è un caso che chi guida l'auto, infatti, di solito non soffre di chinetosi. «Oltre a guardare sempre davanti, al guidatore scatta un meccanismo inconscio grazie al quale prevede le conseguenze delle proprie azioni», precisa

### L'altra faccia del problema

#### Dopo lo sbarco, il «mal di terra»

Chi soffre di chinetosi è facile che patisca il mal di terra o *mal de débarquement* (malattia da sbarco): si manifesta dopo essere stati tanti giorni su mezzi in movimento, come accade in barca, su un traghetto o in nave. «Le risposte del sistema vestibolare alle accelerazioni possono essere modulate dal sistema nervoso centrale, come accade per i piloti dell'aeronautica militare. In crociera, le ripetute piccole

accelerazioni producono una riduzione delle risposte del sistema vestibolare, il cui scopo è adattarci al nuovo ambiente», precisa Teggi. «Dopo sbarcati, il sistema nervoso centrale ritarda il funzionamento del vestibolo alle condizioni originali; in alcune persone i meccanismi hanno tempi lunghi, anche settimane. Gli emicranici ne sono più soggetti, anche se fattori emotivi possono giocare un ruolo. Una idonea terapia consigliata dal medico può ridurre il disturbo».



**I sintomi del malessere possono comparire di colpo o lentamente e di norma finiscono con il viaggio**

### Ascoltare musica



Ridurre il più possibile i movimenti di collo e testa, inevitabili quando si ha una conversazione. Ascoltare la musica, invece, consente di distrarsi senza accentuare i movimenti del corpo.

### Respirare lentamente



Imparare a concentrarsi sulla respirazione regolare e lenta è un modo per distrarsi. Può aiutare a ridurre ansia e irrequietezza, stati d'animo che possono predisporre al malessere.

### Guardare in avanti



Non guardare punti in movimento, come il paesaggio laterale, né le onde. Dirigere lo sguardo dritto davanti a sé nella direzione in cui ci si sta muovendo aiuta a ridurre i sintomi.

### Non osservare gli altri



Non stare vicino a chi già sta male perché esiste il «contagio psichico» che può minacciare una condizione già precaria. Come accade quando si vede una cosa disgustosa: si prova subito fastidio.

### L'alimentazione

## Niente liquidi e cibi secchi per controllare i sintomi

La chinetosi non è legata a quello che si mangia. «Il disturbo riguarda il sistema nervoso centrale, l'alimentazione, però, può aiutarci», spiega Laura Rossi, nutrizionista e ricercatrice presso il Consiglio per la ricerca in Agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA Alimenti e Nutrizione).

#### Gli errori più comuni?

«Bere troppi liquidi che normalmente sono favorevoli allo stimolo del vomito legato alla chinetosi; per lo stesso motivo è sbagliato mangiare cibi molto acquosi come la frutta, errore che si compie pensando in questo modo di stare leggeri. Alimenti dai sapori forti, quindi molto piccanti, dolci o amari sono sconsigliabili perché, come spesso si dice, possono «tornare su» e di conseguenza favorire il malessere. Preferibile anche non dissetarsi in viaggio con succhi di frutta, bibite e latte».

#### Come può aiutare il cibo?

«La regola generale è prediligere i sapori «piatti» che aiutano a non indurre la sensazione di nausea. Via libera, prima di partire, a un pasto molto leggero con alimenti asciutti come cracker, pane, grissini, taralli, biscotti secchi senza farcitura. Nel caso di un tragitto lungo, sgranocchiare questi cibi ogni 2-3 ore. Non conviene rimanere a stomaco vuoto perché i succhi gastrici stimolano acidità e possono favorire la nausea».

#### Che cosa è più indicato bere?

«Prima di partire e durante uno spostamento di diverse ore è importante bere poco e a piccoli sorsi soprattutto acqua naturale. Quella addizionata di anidride carbonica, che in condizioni normali aiuta a digerire, può essere percepita come un sapore forte quando si viaggia e dare fastidio. Meglio l'acqua del tè: la teina presente in questa bevanda tende a eccitare, condizione che amplifica la sensazione di risposta agli stimoli, compresi quelli legati alla cinestesia. Arrivati a destinazione e recuperato il proprio benessere, bisogna reidratarsi bene».

#### La sera prima della partenza si può mangiare in modo normale?

«Se si è consapevoli di soffrire di chinetosi, è bene già cominciare a stare leggeri, prediligendo una pasta poco condita o carne alla piastra senza intingoli o salse di accompagnamento».

A. F.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## IL SENSO DELL'EQUILIBRIO SI BASA SU TRE TIPI DI INFORMAZIONE DIVERSE



1

### ORECCHIO INTERNO

Qui ha sede il senso dell'accelerazione:

- accelerazione della testa (in che direzione si sposta o ruota la testa)
- accelerazione di gravità (sopra/sotto)

2



### VISTA

Riceve e trasmette informazioni sul movimento del mondo rispetto a noi

3



### RECCETTORI TENDINEI E MUSCOLARI

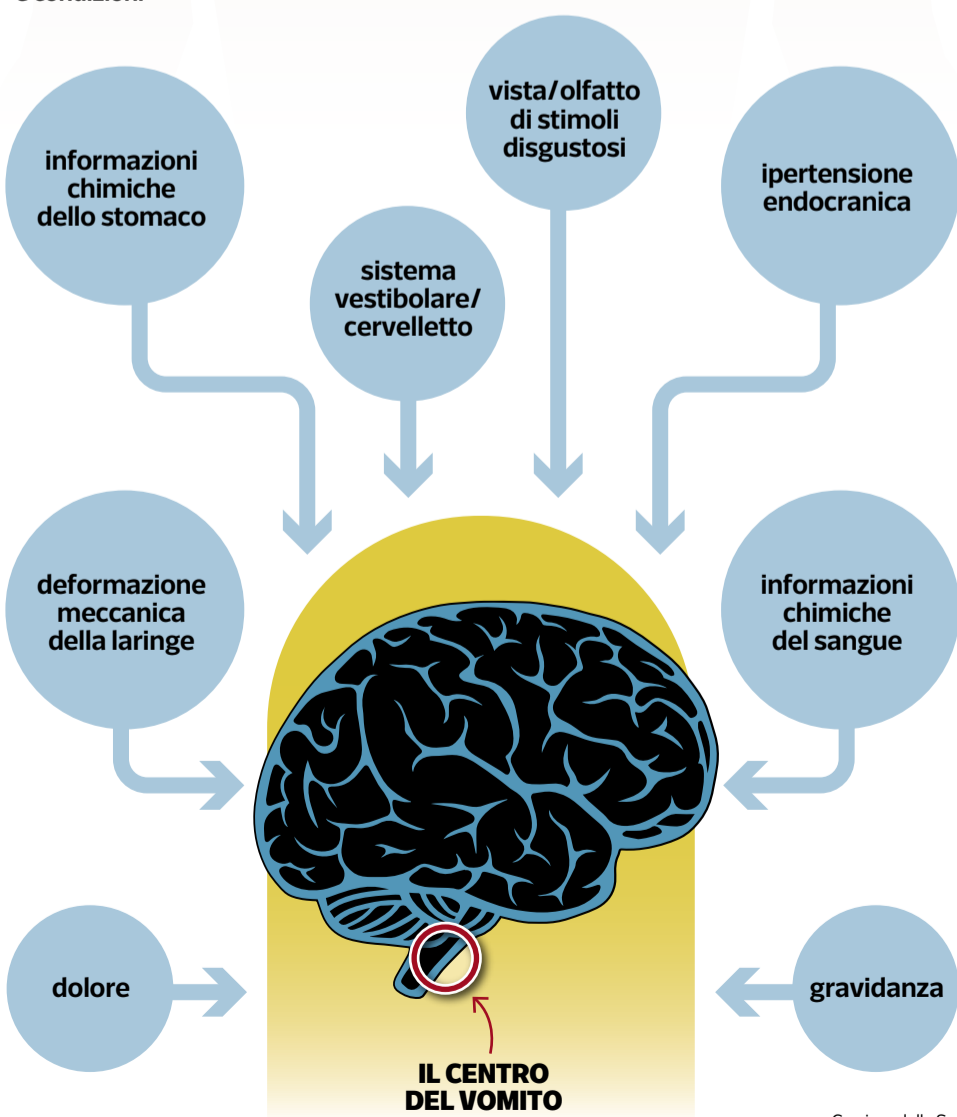
Garantiscono la propriocezione, che porta informazioni sulla posizione reciproca fra le diverse parti del corpo

### QUESTI TRE SEGNALI DEVONO ESSERE COERENTI FRA DI LORO

Una discordanza (ad esempio informazioni dell'orecchio interno che segnalano accelerazione della testa, assieme a informazioni visive che invece mostrano un mondo «fermo») è letta come un errore e causa chinetosi

## PERCHÉ VIENE LA NAUSEA

È una reazione dell'organismo che può essere indotta da diversi meccanismi e condizioni



Corriere della Sera

Cattaneo. «Di fronte a una curva in avvicinamento, per esempio, i muscoli del corpo si preparano ad attenuare i movimenti della testa e dell'apparato vestibolare e il segnale sensoriale che può favorire la chinetosi si affievolisce. Il concetto di prevedibilità è lo stesso che spiega il motivo per cui non soffriamo il solletico se ce lo facciamo da soli. La velocità a cui ci si muove, invece, non influisce. Infatti, se si viaggia in autostrada a 130 km orari costanti, senza accelerare o decelerare, per l'orecchio interno si è fermi. I problemi sorgono quando il guidatore accelera o frena in modo brusco. La stessa cosa capita negli ascensori super veloci: la sensazione di «stomaco in gola» avviene soltanto nel momento dell'accelerazione e della decelerazione».

C'è chi suggerisce che la chinetosi non si verifichi solo a causa della mancata corrispondenza delle informazioni sensoriali. Piuttosto, sarebbe la nostra incapacità di regolare la postura per ridurre questo disallineamento di informazioni che ci fa sentire la nausea. Anche se questo ha senso, non ci sono molte prove a sostegno. «Un'altra teoria, comunque difficilmente dimostrabile, sostiene che la chinetosi potrebbe dipendere da una differente massa nei due lati di *otoconi*, piccoli cristalli presenti solo in parti dell'orecchio interno e che consentono di percepire la gravità in cui siamo immersi e le accelerazioni lineari. Come conseguenza, in questi soggetti durante le accelerazioni ci sarebbero informazioni discordanti tra i due vestiboli», dice Roberto Teggi, otorinolaringoiatra, specializzato in Otoneurologia e consulente all'Ircs Ospedale San Raffaele di Milano. «C'è anche chi ha teorizzato che esiste una soglia di stimolazione del sistema nervoso centrale al di sopra della quale tutti soffrono di chinetosi. I piloti dell'aeronautica durante il corso si allenano con simulatori che li sottopongono a consistenti accelerazioni angolari. Tuttavia durante il primo volo spesso stanno male».

### Disturbo cyber

Infine, uno dei fenomeni più recenti legati alla chinetosi è quello della *cyber sickness*, la malattia da realtà virtuale con sintomi uguali a quelli descritti per il «mal dei mezzi». Si può verificare quando si guarda un film in 3D, per esempio, quando si gioca ai videogame o quando si indossano occhiali e caschetti da realtà virtuale. Il malessere può essere minore nelle situazioni 4D, quando anche la sedia si muove. «Le cause sono le stesse della chinetosi classica. Al soggetto arrivano tantissimi stimoli visivi che invadono il sistema nervoso centrale, la sensazione di muoversi è data dagli oggetti che vediamo spostarsi. I pochissimi stimoli vestibolari e propriocettivi che arrivano, invece, comunicano che la persona è ferma», conclude l'otorinolaringoiatra.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il disagio si può avvertire anche guardando un film in 3D, giocando ai videogame o indossando occhiali e caschetti da realtà virtuale



# Tipi suscettibili

## Gli emicranici fra i più colpiti

**L**a chinetosi interessa tra il 13% e il 28% della popolazione; il 7% delle persone che effettua una crociera in nave ha riportato di soffrire di mal di mare con nausea e vomito. Come è possibile che, qualunque sia il mezzo di spostamento, alcuni soggetti possano leggere e giocare al telefono durante l'intero viaggio, mentre altri passino il tempo cercando di non stare male? Non solo: che uno stesso soggetto possa soffrire l'auto, ma non l'aereo, per esempio?

Oltre al conflitto neurosensoriale che nasce dalla discordanza di informazioni tra centri dell'equilibrio (vista, orecchio interno, propriocettività), sistema nervoso e cervello, esiste una suscettibilità individuale al disturbo del mal dei trasporti.

### Predisposizione

«Ci sono categorie di persone più predisposte, come quella degli emicranici», spiega Roberto Teggi, otorinolaringoiatra. «La cefalea tipicamente di tipo pulsante associata a fastidio per luci e suoni forti consente la diagnosi di emicrania; il cervello dell'emicranico conserva caratteristiche di ipersensibilità agli stimoli sensoriali anche al di fuori della cefalea. Per questo più facilmente è a rischio di chinetosi, che in età pediatrica può essere considerata

E le donne, che sono affette da questo tipico mal di testa più degli uomini, sono anche maggiormente soggette pure alla chinetosi

precorritrice dell'emicrania». L'altra categoria è quella delle donne. «Soffrono di chinetosi in percentuale più elevata, forse per la più alta prevalenza di emicrania, situazione nella quale l'aspetto ormonale gioca un ruolo», prosegue l'esperto. «Spesso la cefalea emicranica si manifesta nel periodo del ciclo, durante il quale vi è maggiore possibilità di avere le manifestazioni tipiche della chinetosi. Sempre cause ormonali fanno sì che il sistema nervoso centrale delle donne in gravidanza sia più sollecitabile. La chinetosi, è bene sottolinearlo, è un problema prevalentemente del sistema nervoso centrale,

non dell'orecchio. Alcuni antistaminici sono fra i farmaci più efficaci nel tenere sotto controllo il disturbo. In genere si prendono mezz'ora prima della partenza; è bene comunque assumerli sotto controllo medico. È dimostrato come siano efficaci nel ridurre almeno parzialmente il disturbo».

Ci sono poi situazioni in cui la possibilità di soffrire di chinetosi è temporanea. «Per esempio, dopo una labirintite, un'infezione che comporta un periodo di perdita di funzionalità di un vestibolo: questi recettori delle accelerazioni della nostra testa sono nell'orecchio interno e in caso di perdita di

funzionalità di uno dei due non inviano informazioni univoche al cervello sul nostro movimento. Tale sensazione può persistere per diversi giorni al termine della risoluzione della vertigine. Non appena il sistema nervoso centrale compensa il deficit vestibolare tutto rientra nella norma», specifica Teggi.

### Cause ambientali

Giocano un ruolo importante le cause ambientali, che vanno dagli odori da limitare nell'abitacolo al posto scelto per viaggiare. «Per ridurre la chinetosi ci sono alcuni suggerimenti da seguire. In auto il posto migliore è normalmente quello di guida, avere la possibilità di guardare la strada davanti a sé migliora la sintomatologia. In aereo sedersi in un posto in cui vi siano meno oscillazioni, per esempio vicino alle ali. Sulla nave posizionarsi in centro», suggerisce lo specialista. «Infine, esistono ricerche che hanno stabilito una predisposizione genetica al mal d'auto. Studi di concordanza svolti su campioni di gemelli cresciuti in posti diversi aiutano a capire la propensione ereditaria a questo disturbo. Si è visto che i gemelli separati dalla nascita hanno circa il 70% di concordanza nell'essere suscettibili al mal d'auto».

**Anna Fregonara**

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Per saperne di più su questi temi consultare il sito [www.corriere.it/salute/neuroscienze](http://www.corriere.it/salute/neuroscienze)

## È LA NATURA IL GRANDE ARCHITETTO DEI CAPELLI



## MiglioCres®

DALLE RICERCHE ANTICADUTA

Quando stress, cambi di stagione, inquinamento, trattamenti estetici e squilibri alimentari minacciano la salute dei capelli.

**MIGLIO**

CHERATINIZZANTE.

**ORTICA**

Apporto di Oligoelementi, PICCOLE GRANDI SOSTANZE MINERALIZZANTI.

**ZINCO E SELENIO METIONINA RAME E CISTEINA**

FORZA E DENSITÀ dei capelli Benessere di cute ed unghie LUMINOSITÀ e pigmentazione dei capelli.

MiglioCres è anche in Fiale e Shampoo In Farmacia e Erboristeria

Disponibile anche per uomo con *Serenoa Repens*



**MiglioCres®**  
Miglior Crescita

OFFERTA VALIDA FINO AL 31/12/2022 - Tenere fuori dalla portata dei bambini di età inferiore ai tre anni. Non superare la dose consigliata. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, equilibrata e di un sano stile di vita.

MiglioCres® è distribuito da F&F srl - 031/525522 - mail: info@fefsrl.eu



[www.migliocres.it](http://www.migliocres.it)

## Le ipotesi

### Un meccanismo difensivo per evitare intossicazioni (ce l'hanno pure altri animali...)

Nel 1977, il dottor Michel Treisman, uno psicologo dell'Università di Oxford, ha proposto che la chinetosi possa essersi evoluta come un modo per far fronte all'intossicazione alimentare.

«Nella maggior parte dei casi i meccanismi di nausea e vomito han-

**Il centro del vomito si trova nel tronco dell'encefalo, la parte più primitiva del cervello**

no un ruolo difensivo. Esistono da quando c'è vita sulla terra, da centinaia di milioni di anni, ce l'hanno tutti i vertebrati a partire dai pesci, non sono tipici dell'uomo», spiega il professor Cattaneo. «Il centro del vomito si trova nel tronco dell'encefalo, la parte più primitiva del cervello. Si attiva attraverso le informazioni che vi giungono da tre tipi di stimoli. Il primo è chimico: sono provocati

da recettori periferici, dalle capacità gustative ben più spiccate rispetto a quelli della bocca, posizionati sulla parete dello stomaco e del duodeno: intercettano le sostanze chimiche e le tossine che potrebbero avvelenare il nostro corpo e i recettori centrali nel cervello. È il motivo per cui la chemioterapia, proprio per la sua tossicità, ha tra i suoi effetti collaterali quello della nausea. Il secondo motivo è di tipo meccanico: si attivano quando si stimola con le dita il palato molle per liberare la faringe ostruita. La terza ragione è nei succhi gastrici: entrano in funzione quando lo stomaco è troppo pieno. In tutti e tre i casi il significato difensivo è evidente. È invece difficile vedere un vantaggio adattativo nello stare male quando si viaggia. La cosa poco chiara è come mai il centro del vomito, che è unico, raccolga anche le informazioni che arrivano dal movimento».

**A. F.**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

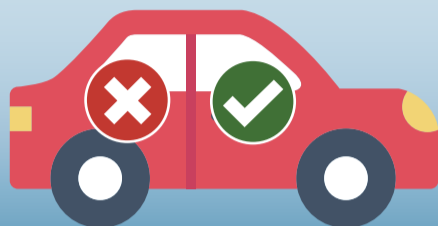
Ci sono situazioni in cui il problema è soltanto temporaneo, come per esempio dopo una labirintite

## Dove sedersi per soffrire meno

### In auto

L'ideale è guidare o sedersi davanti. Sui sedili posteriori l'ondeggiamento è maggiore e la vista davanti a sé è limitata. La scelta del sedile dell'auto vale anche per l'autobus. Stare sempre in posizione ben eretta e con la cintura allacciata

**✗ No** **✓ Sì**



### In nave

Chiedere una cabina con finestra preferibilmente al centro dell'imbarcazione perché il movimento su e giù è meno forte. Meglio un ponte basso. Di giorno, durante la navigazione, trascorrere più tempo possibile nelle aree all'aperto ben ventilate. Sedendosi o sdraiandosi il rollio e il beccheggio si sente meno. Evitare di andare sottocoperta dove tutto sembra statico



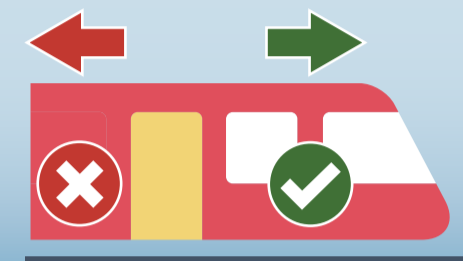
### In aereo

Scegliere un sedile verso la parte anteriore del velivolo o in prossimità dell'ala vicino al finestrino. Guardare fuori, vedere le nuvole e il terreno può aiutare ad alleviare i sintomi, come orientare il flusso d'aria verso il proprio viso



### In treno

Sedersi in un posto rivolto in senso di marcia, vicino alla parte anteriore e a un finestrino. Come per i sedili posteriori dell'auto, il rollio negli ultimi vagoni è maggiore



Corriere della Sera

## Come gestire un problema molto diffuso nell'infanzia

# Anche i neonati ne soffrono, poi si abituano

**G**li adulti hanno a che fare con la chinetosi dei bambini da secoli, almeno dal 300 d.C., quando il «mal di carro» fu osservato nell'antica Cina, secondo un articolo pubblicato sul *Journal of Neurology*. Ma la bella notizia, si legge sempre sulla stessa rivista, arriva da due grandi indagini eseguite in Germania e pubblicate nel 2019 dalle quali è emerso che la frequenza della chinetosi tra 5.041 bambini tra i 3 mesi e i 18 anni aveva tre fasi. Inizialmente i soggetti erano resistenti al disturbo (solo due, sotto l'anno di vita, avevano manifestato sintomi sicuramente correlabili); poi l'incidenza è aumentata e tra i 4 e i 13 anni hanno sperimentato la chinetosi più frequentemente; infine, si è attenuata, tanto che i ricercatori hanno teorizzato che i ragazzi si fossero abituati. «I dati tornano, circa il 30% dei bambini, so-



### Piccoli passeggeri

Alcuni piccoli trucchi per limitare i disagi ai piccoli passeggeri.

- **L'orario conta.** Partire quando il piccolo ha sonno, per esempio la mattina presto è un buon momento; oppure mentre sta dormendo perché spesso il rollio dell'auto fa da culla.
- **Niente videogiochi.** Evitare che il bambino guardi cellulare, tv e videogame: queste azioni predispongono alle condizioni ideali per esporsi al rischio di chinetosi.
- **Limitare il profumo.** La fragranza del dopobarba del papà o del profumo preferito della mamma può infastidire il bambino.

prattutto tra i 3 e i 12 anni, soffre del mal di movimento. Percentuale sottostimata perché vi rientrano soltanto i soggetti collaboranti, in grado di spiegare ai genitori che non stanno bene», precisa Antonino Reale, responsabile dell'Uoc (Unità Operativa Complessa) Pediatria dell'emergenza presso l'ospedale Bambino Gesù di Roma. «Mancano i dati sui piccolissimi tra 0-2 anni. Ci sono studi che sembrano dimostrare che anche i lattanti possono soffrire di chinetosi: hanno sintomi come le coliche ed esprimono il loro malessere rifiutando di mangiare, manifestando irritabilità o piangendo, i mezzi comunicativi che hanno a disposizione».

### Stesse cause degli adulti?

«Assolutamente sì, iperstimolazione del labirinto, che è il centro deputato all'equilibrio, attraverso mo-

vimenti passivi e disallineamento delle informazioni che arrivano al cervello. Medesimi anche i sintomi principali: pallore, sbadigli, sudorazione fredda, malessere, nausea, vomito. Il bambino può soffrire di chinetosi anche quando è sull'altalena, sulle giostre o quando gioca a girotondo».

### I bambini possono prendere farmaci specifici per il disturbo?

«Solo su prescrizione del pediatra. Dopo i due anni può essere somministrato il dimenidrinato, un antistaminico indicato per il mal di movimento. Può dare sonnolenza e secchezza delle fauci. Di solito si prende mezz'ora prima della partenza, poi dopo 4-6 ore a seconda delle indicazioni dello specialista. Ai farmaci si può ricorrere dopo aver provato terapie non farmacologiche».

### Come i braccialetti antinausea?

«Anche se funzionassero soltanto per effetto placebo vale la pena provarci, non ci sono controindicazioni. Si basano sul principio dell'agopuntura e della stimolazione del punto P6: guardando il palmo della mano, si trova tre dita sopra la piega del polso. Stessa cosa per il consumo di zenzero: ha la fama di avere un'azione antinausea».

A. F.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Da sapere

### Seggiolino

Per i più piccoli, potrebbe aiutare un seggiolino con una base più alta in modo che il campo visivo possa essere meno limitato, condizione che favorisce la discordanza delle informazioni orecchio-vista-cervello.

### Giochi

Stimolare i bambini a guardare in avanti, aiutarli a concentrarsi su oggetti davanti a loro e il più lontano possibile, magari coinvolgendoli in giochi come quello sui colori delle auto o sulle targhe.

### Audiostorie

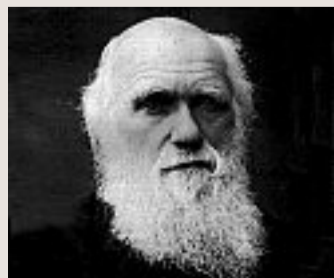
Distrarli con musica e canzoni. Un'alternativa è organizzarsi con podcast e storie per bambini. Consigliabili episodi brevi, da 5 a 10 minuti per i bambini di 3 e 4 anni e da 10 a 20 minuti per quelli di 5 e 6 anni.

## era una volta

di Pier Luigi Vercesi

# IL «NAUSEANTE» VIAGGIO DI DARWIN DISTESO SULL'AMACA

A bordo lo chiamavano l'acchiappamosche. Cominciò a distribuire qualche sorriso solo quando la nave su cui era imbarcato fece tappa a Capo Verde: dodici giorni con i piedi piantati per terra e la possibilità di ingurgitare qualcosa di più solido degli acini d'uva di cui si era nutrito per giorni e giorni temendo di imbrattare il ponte della nave con il vomito che sembrava salirgli dalle viscere a ogni sussulto dell'oceano. Al padre scrisse:



Charles Darwin (Lapresse)

«Quello che ho sofferto è qualcosa che non avrei mai immaginato... ma la vera disperazione comincia solo quando sei così sfinito che basta un piccolo sforzo perché tu ti senta svenire. Non ho trovato altro sollievo che starmene disteso sulla mia amaca». Era l'autunno del 1831 e il ventiduenne Charles Darwin, da poco laureato a Cambridge, se ne stava il più possibile riparato senza proferire un lamento nel timore di venire sbarcato al primo porto. In Inghilterra l'avrebbe atteso una parrocchia di campagna dove pronunciare svogliate omelie ispirate da bibbie arricchite dalla recente scoperta (benedetta dalla chiesa anglicana) di un cattedratico che con complicatissimi calcoli era risalito alla data in cui dio creò il mondo: il 23 ottobre del 4004 a.C. Precisamente alle 9 del mattino. La nave su cui era imbarcato e

sulla quale pativa le pene dell'inferno aveva anche il compito di dimostrare che l'arca di Noè e le altre storie sulla creazione erano verità inviolabili. Come sappiamo, quel giovane studioso fece tutt'altro, approfittando delle lunghe soste che davano sollievo alle sue viscere finché, a un certo punto, cominciò persino a godere, nonostante il mal di mare, la tranquilla vita di bordo. Cosa impossibile a Seneca, che in una lettera a Lucilio si spinse a smentire Omero pur di trovare una bella forma retorica per rappresentare i tormenti che soffriva in mare: «Ulisse, sappilo, non era destinato dalla nascita a trovar mari così agitati da fare sempre naufragio: soffriva di mal di mare. Anch'io, dovunque dovrò recarmi per mare, ci arriverò dopo vent'anni».

© RIPRODUZIONE RISERVATA