

Comunicato stampa

## Lunghi viaggi in aereo: 5 consigli per salvaguardare la salute

*Top Doctors® spiega come "sopravvivere" a un volo intercontinentale, riducendo, attraverso semplici accortezze, i rischi per la salute*

Milano, 6 agosto 2018 – Le vacanze sono il momento perfetto per rilassarsi e rigenerarsi, ma lo stesso non si può dire del volo necessario a raggiungere la meta dei sogni. Quando si viaggia in aereo, specie su tratte intercontinentali, le problematiche che potrebbero insorgere sono molteplici e non riguardano solo il temuto jetlag: il nostro corpo si trova ad affrontare problemi di circolazione, pressione, disidratazione e diverse altre situazioni a rischio.

**Top Doctors®** ([www.topdoctors.it](http://www.topdoctors.it)), la piattaforma online che seleziona e mette a disposizione degli utenti un panel formato dai migliori medici specialisti di tutto il mondo, ha stilato un elenco di cinque semplici ma efficaci consigli che, chi si appresta ad affrontare un lungo viaggio, dovrebbe seguire per "sopravvivere" ai voli intercontinentali, limitando rischi e problemi per la salute.

### **Muoversi per favorire la circolazione del sangue**

Un lungo viaggio in aereo costringe nella stessa posizione per diverse ore: ne consegue un accumulo di liquidi, che aumenta le possibilità di sviluppare una trombosi venosa profonda. Sono particolarmente a rischio le persone obese, anziani, donne in gravidanza e i passeggeri sottoposti da poco a interventi di chirurgia, ma anche quelli che hanno un tumore in fase attiva o assumono una terapia ormonale con estrogeni.

Per ridurre il rischio si raccomanda l'utilizzo di calze elastiche, di muovere le gambe periodicamente e, se possibile, alzarsi e camminare per qualche minuto nel corridoio, oltreché di idratarsi adeguatamente.

### **Masticare per "conservare" udito e gusto**

Durante un volo circa un terzo delle papille gustative si intorpidisce a causa dell'alta quota. E, più in generale, i cambiamenti di umidità e pressione dell'aria possono avere impatti negativi su olfatto e gusto. Inoltre, gli sbalzi di pressione possono generare fastidi anche all'udito.

Mangiare, masticare chewin-gum o caramelle senza zucchero e far lavorare la mascella durante il viaggio aiuta ad affrontare questi problemi, mantenendo "allenato" il gusto e prevenendo il dolore alle orecchie. A questo scopo, possono essere utili anche decongestionanti e gocce nasali.

### **Relax e inspirazioni contro la "fame d'aria"**

All'interno della cabina aerea circola meno ossigeno, per via della pressurizzazione. Di conseguenza, arriva al sangue del viaggiatore ossigeno in quantità e qualità inferiori rispetto che in un ambiente naturale: ne può conseguire l'ipossia, che causa vertigini, affaticamento e mal di testa.

Se in viaggio si avverte “fame d’aria”, il consiglio è rilassarsi sullo schienale, appoggiando il capo comodamente e respirando lentamente e profondamente. Basteranno 4–5 inspirazioni per ritornare alla normalità.

### **Germi e virus, essenziale massima igiene**

Metà dell’aria che circola all’interno della cabina di un aereo proviene dal ricircolo, e questo contribuisce alla diffusione di germi e virus: proprio per questo la probabilità di prendere un raffreddore è molto più alta in volo. Per cercare di evitare i germi, si consiglia di bere bevande in bottiglia, evitare l’acqua immagazzinata, lavarsi le mani con disinfettanti e, per i soggetti particolarmente a rischio, indossare una maschera per combattere la diffusione di germi.

### **Bere molto per non disidratarsi**

Un volo di 3 ore può aiutare ad eliminare dal corpo fino a 1,5 litri di acqua: i livelli di umidità del velivolo, intorno al 4%, possono asciugare le mucose del naso, della bocca e della gola. Per questo, non bisogna mai farsi mancare l’acqua. Superato il check-in, in ogni aeroporto è possibile acquistare una bottiglia d’acqua. Per combattere la disidratazione in volo si consiglia di bere frequentemente, anche senza avvertire necessariamente i sintomi della sete.

“Il viaggio aereo prolungato comporta una serie di adattamenti fisiologici del nostro organismo che, tuttavia, possono produrre conseguenze cliniche, particolarmente nelle persone affette da malattie cardiovascolari o polmonari, diabete e ipertensione, o in coloro che assumono diuretici o estroprogestinici” ha dichiarato la prof.ssa Graziella Bruno, diabetologa e medico internista di Top Doctors.

“Questi soggetti dovrebbero ricordare di portare con sé nel bagaglio a mano una quantità di farmaci almeno doppia di quella che si presume di utilizzare, in modo da non rimanerne sprovvisti in caso di ritardo del volo. Utile anche un certificato medico, non superiore ai 30 giorni - preferibilmente redatto in inglese in caso di viaggio all’estero - che attesti sinteticamente le patologie in atto e la terapia assunta, in modo da favorire la messa in atto di manovre di soccorso in caso di necessità. I diabetici, inoltre, dovrebbero portare con sé il glucometro e una fonte di glucosio a rapida azione da utilizzare in caso di crisi ipoglicemica. L’insulina non dovrebbe essere inserita nel bagaglio in stiva, perché potrebbe risentire delle variazioni di temperatura e pressurizzazione. Attenzione all’aspetto anomalo del contenitore o della penna di insulina al termine del viaggio, che ne controindicano l’utilizzo” conclude l’esperta.

### **A proposito di Top Doctors**

Top Doctors® è la piattaforma online che seleziona e mette a disposizione degli utenti un panel formato dai migliori medici specialisti, centri e cliniche privati di livello internazionale. Ne fanno parte i medici più brillanti in ogni specializzazione e in ogni trattamento in Europa, America Latina e Stati Uniti.

Nata con l’obiettivo di rispondere all’esigenza di conoscere il miglior specialista al quale rivolgersi per affrontare un problema di salute, la piattaforma oggi conta oltre 1 milione di utenti unici mensili e più di 20 milioni di pazienti che si sono affidati a questo network per la scelta di un medico in Spagna, Italia, Regno Unito, Messico, Colombia e Stati Uniti.

### **Ufficio Stampa LEWIS**

Alessia Brugora – Stefano Capretti – Alice Zerbinati  
[topdoctorsitaly@teamlewis.com](mailto:topdoctorsitaly@teamlewis.com) - 02 365313