

il Giornale.it  
cronache

Home Politica Mondo Cronache Blog Economia Sport Cultura Tech Milano Salute Speciali Cucina Cerca

**ABSOLUTE ADSL**

**19,95 €** al mese per sempre

**ADSL VERA** fino a 20 mega

se attivi **ENTRO IL 30 GIUGNO**

Condividi:



8+1

Commenti:

0

# In auto, aereo o barca cinetosi sempre in agguato

Gigi Pavesi - Mer, 24/06/2015 - 07:00



commenta

8+1 0

Mi piace 0

La cinetosi, o «mal di movimento» è un malessere caratterizzato da sintomi neurovegetativi, che possono manifestarsi quando utilizziamo un qualsiasi mezzo di trasporto. Come spiega il prof. Marco Alessandrini, della cattedra di ORL dell'Università Tor Vergata di Roma, «la causa di questo disturbo è un'incongruità tra stimoli vestibolari e quelli visivi e propriocettivi (provenienti da muscoli, tendini e articolazioni). Se le informazioni che dall'esterno arrivano al nostro apparato vestibolare, che presiede all'equilibrio, non combaciano con quelle che ci pervengono da sistema visivo e propriocettivo, possiamo soffrire di nausea e vomito». «L'apparato vestibolare, collocato nell'orecchio interno - aggiunge Alessandrini - raccoglie informazioni di tipo «acceleratorio» quando, a esempio, il veicolo su cui ci muoviamo gira o cambia direzione, e le dirama al sistema nervoso centrale. Il cervello integra questo genere di input con le informazioni che gli giungono, contemporaneamente, dalla vista e dai sistemi propriocettivi, che contribuiscono a rilevare la nostra posizione nello spazio. A livello dei sistemi di integrazione cerebrale dell'equilibrio, l'input proveniente dalla vista risulta predominante rispetto alle altre tipologie di informazioni che riceviamo ma, quando il nostro cervello si ritrova a dover gestire informazioni discordanti, sopraggiunge il malessere: le informazioni di derivazione visiva ci dicono che siamo fermi, quelle di provenienza vestibolare invece segnalano il movimento e... il cervello va in tilt». Se nessuno, dunque, sembra al sicuro, quali rimedi possiamo adottare prima di metterci in viaggio?

«Sempre meglio sedere davanti, per seguire meglio gli spostamenti del veicolo, e tenere il finestrino aperto, almeno in parte, per ossigenare l'ambiente e darci una visione più diretta sull'esterno. In effetti - chiarisce il dr. Alessandro Micarelli, della cattedra di ORL dell'Università Tor Vergata - il guidatore, concentrato sul percorso, non soffre di mal d'auto. Dovremo prestare molta attenzione a prevenire la cinetosi soprattutto se si è donne, soggetti emicranici o se già soffriamo di disturbi a livello vestibolare. In questo caso, oltre a seguire i consigli sulla posizione da tenere durante un viaggio, sarebbe bene utilizzare anche qualche rimedio che ci aiuti a "sopravvivere" in caso di cinetosi».

Tra i rimedi adatti a tutti, anche donne in gravidanza, anziani e bimbi, perché senza controindicazioni e naturali, ci sono a disposizione i «bracciali anti-nausea» P6 Nausea Control Sea-Band ( www.p6nauseacontrol.com ) che, agendo con una pressione continua sul punto P6, individuato già dalla medicina tradizionale cinese come punto d'elezione per il trattamento della nausea, si sono dimostrati molto efficaci contro questa tipologia di disturbo. Basterà indossarli una mezz'ora prima di partire. Tra i rimedi

**COMPASS**  
GRUPPO MEDIOBANCA

Scegli il tuo prestito

**Scopri di più >**

Inserisci le chiavi di ricerca

Cerca

### Info e Login

login registrazione edicola

### Annunci

**verisure** SMART ALARMS

**OFFERTA ALLARME**

799€ SCONTO FINO A 500€

**299€\***

SCADE IL 30 GIUGNO **INFORMATI ORA**

### Editoriali

**"Noi, la Lega e quel che verrà"**

di **Alessandro Sallusti**

Il Cav: "Nessun Nazareno bis, Renzi è uno statalista"

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

naturali funziona bene anche lo zenzero: ne basta qualche pezzetto fresco, ma va bene anche un biscotto al sapore e al profumo della magica radice, o, ancora meglio, una caramella da succhiare durante il viaggio.

## Visita Israele

L'Unico Luogo Dove La Terra Parla e La Gente Ascolta



ANNUNCI

ALTRI ARTICOLI



illiberale. Chi vota col governo è fuori dal partito". Sul futuro: "Serve un contenitore nuovo di centrodestra con Forza Italia, Lega e altri"

## Finale di partita

### Tornano i soldi, la serie A spende più di tutti

di Giuseppe De Bellis



Se spendono all'estero dobbiamo spendere anche noi. Ma spendere per i giocatori e non investire in strutture, stadi, servizi e merchandising è un suicidio

## L'opinione



### Marcello Foa

Il coraggio di dire no al gender



### Serena Sartini

Medjugorje, il verdetto del Papa



### Gioia Locati

Dall' Olio di Lorenzo allo screening neonatale:...



### Nicolò Petrali

Solo la gnocca può salvarci dalle tasse



### Giampaolo Rossi

Renzi e Marino: la democrazia è "roba loro"



### Livio Caputo

Quanti immigrati africani ci possiamo permettere?



### Roberto Alfatti Appetiti

Laura Antonelli, ricordiamola com'era...



### Nino Spirli

Il papa rosso



### Antonio Angelini

Alleanza Nazionale rinascerà?