

CIRCA 29 MILIONI GLI ITALIANI IN VACANZA

Cosa mettere in valigia per goderci ottime ferie



di Manuela Campanelli

Ben 29 milioni di italiani sono in procinto di partire per le vacanze. Indaffarati a preparare le valigie, si preoccupano di non dimenticare nulla per garantirsi ferie tranquille all'insegna del benessere psico-fisico. "Avrò pensato a tutto?", si ripetono. Controlliamo insieme se manca qualcosa.

Attenzione alle calzature

Partiamo dalle scarpe. Un paio di calzature comode, con un plantare che segua gli archi trasverso e longitudinale del piede, sono certamente da mettere in borsa per fare belle passeggiate. Ma quale modello preferire? «Senza'altro delle scarpe da *running* o dei sandali con una fascetta dietro, con una superficie morbida di appoggio e un rialzo anteriore di un centimetro che distanzi le ossa dell'avampiede dal terreno, ne ammortizzi il carico e prevenga le metatarsalgie», raccomanda il dottore **Andrea Bianchi**, chirurgo esperto di avampiede alla casa di cura accreditata "Villa Erbosà" di Bologna.

Per fare lunghi percorsi, è bene evitare le infradito: non consentono il rotolamento del piede, l'appoggio prima sul tallone, poi sulla pianta e successivamente sull'avampiede, come pure le calzature con il tacco alto – che caricano eccessivamente la parte anteriore del piede – e quelle che hanno una fascetta troppo stretta in punta: costringono le dita ad assumere una posizione forzata, favorendo callosità e macerazioni della cute.

Sul materiale delle calzature non ci sono dubbi: la pelle deve essere di gran lunga preferita alla gomma che non fa traspirare l'epidermide.

Il kit dei farmaci

Nel bagaglio a mano e non in valigia (così si evitano gli sbalzi termici di stive troppo calde o troppo fredde) è bene mettere dei farmaci. Ma attenzione: non occorre esagerare. Conoscendo i propri punti deboli, si possono scegliere con decisione i rimedi da non abbandonare in vacanza. «Lontano da casa, nei momenti di relax, si diventa più insofferenti ai piccoli disturbi», ricorda la dottoressa **Ornella Cappelli**, presidente dell'Associazione Italiana Donne Medico. Un kit "salva-vacanze" è quindi indispensabile.

«Prima di prendere i farmaci dall'armadietto – aggiunge la dottoressa Cappelli – è importante controllare la scadenza e accertarsi che nella confezione ci sia ancora il foglietto illustrativo. Mai travasarli in contenitori diversi dall'originale e conservarli a temperature non superiori ai 30°C».

Uno spirito critico deve guidare quindi le proprie scelte. Chi ha spesso mal di pancia può, per esempio, portare con sé fermenti lattici in compresse per riequilibrare la flora batterica e prevenire i disturbi intestinali e un anti-diarroico a base di argilla o di loperamide per contrastare un'eventuale diarrea: il primo intrappola tossine virali

“
Lontano da casa,
nei momenti
di relax, si diventa
più insofferenti
ai piccoli disturbi
”

e batteriche che possono ledere la mucosa intestinale, mentre il secondo rallenta la motilità intestinale senza rovinare la flora batterica. Clisteri e supposte di glicerina che stimolano l'attività dell'ultimo tratto del retto sono indicati per coloro che soffrono di stipsi dovuta al cambiamento di orari e abitudini.

Chi ha le orecchie delicate e va facilmente incontro a otiti deve avere con sé delle gocce otologiche a base di antinfiammatori e chi ha gli occhi irritabili non deve dimenticare le lacrime artificiali, preziose per idratare le mucose oculari. I portatori di lenti a contatto mettano in borsa la soluzione per mantenerle pulite che, indirettamente, sarà un valido presidio anche per umidificare la cornea e prevenire malattie oculari.

Una pomata a base di antistaminici non deve mancare se si è soggetti a reazioni allergiche scatenate anche da una banale puntura di zanzara, come pure il paracetamolo per controllare la febbre di adulti e bambini. Chi ha la gola facilmente infiammabile per via degli sbalzi termici dettati dall'aria condizionata, può tenere a disposizione delle caramelle disinfettanti a base di cloruro, cetilpiridinio, clorexidina, iodopovidone, esetidina. Salviette disinfettanti, cotone, garze e bende (esiste anche il cerotto liquido per proteggere l'epidermide ferita da escoriazioni), sono poi indispensabili se si hanno dei bambini che, giocando, possono ferirsi con tagli e taglietti.

Per il viaggio

Raggiungere la meta delle proprie vacanze stando in salute è importante per iniziare le ferie con il piede giusto. In viaggio, vanno evitate la disidratazione (una busta di sali minerali può essere un buon metodo per ripristinare la concentrazione di sali) e la nausea. Per contrastare quest'ultima, è bene portare con sé qualche pastiglia di anti-nausea a base di dimenidrinato o di scopolamina, o i bracciali che si comprano in farmacia, da indossare in modo che il piccolo magnete posto su di essi schiacci il cosiddetto "punto 6", chiamato dagli agopuntori "ministro del cuore", localizzato al centro dell'avambraccio e a due dita traverse dalla piega del polso, per controllare il mal d'auto, d'aereo o di mare. Entrambi sono anche utili per vincere il jet-lag, contro il quale funziona la melatonina (l'acquisto richiede la ricetta del medico). È importante bere molta acqua (fino a 2-3 litri il giorno del viaggio), due notti di sonno regolare prima della partenza e pasti contenuti non inaffiati da alcol. Una fascia elastica contro il gonfiore delle gambe è benvenuta per chi viaggia in aereo.

Le informazioni preziose

Nel portafoglio, mettere invece la ricetta con la prescrizione dei farmaci che si assumono abitualmente: i dettagli della loro compilazione si possono trovare sul sito www.intrage.it, il portale interamente dedicato agli "over anta", che ha al suo attivo ben 80 milioni di visite e

260 milioni di pagine lette. La ricetta va fatta dal medico di famiglia che è bene andare a trovare un mese prima della partenza: una sua visita accurata potrà portare allo scoperto qualche piccolo disturbo da curare. Se le vacanze sono all'estero, sarà invece l'occasione per parlare e programmare con il medico le vaccinazioni necessarie: si avrà così tutto il tempo per eseguirle e per immunizzarsi correttamente.

Per la donna, opportuna una capatina dal ginecologo e, per tutti, dal dentista prima di lasciare la città: non è detto che dove andrete, anche se la meta è italiana, troverete gli specialisti che vi occorrono.

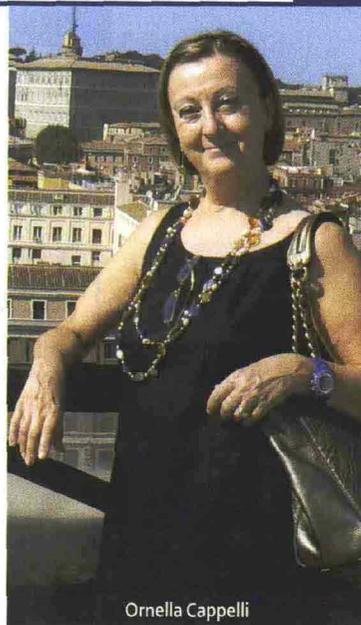
Per informazioni aggiuntive per una vacanza in Italia o all'estero, ci si può rivolgere a uno dei 200 Centri della Società Italiana di Medicina dei Viaggi e delle Migrazioni (tel. 02-87380300; sito www.simv.it). Esiste poi un percorso "salva-vacanze" guidato al Centro Diagnostico Italiano (CDI) attivo dal 1° giugno al 1° ottobre: offre una consulenza telefonica gratuita (02-48317304) per il viaggiatore, disponibile 7 giorni su 7.

«Per i sub è disponibile il test delle microbolle, un nuovo esame per prevenire la malattia da decompressione», ricorda il dottore **Claudio Droghetti**, responsabile dell'ambulatorio di Medicina dei Viaggi del CDI, dove esiste anche un servizio personalizzato sul singolo viaggiatore (prenotazione telefonica allo 02-483171).

Mare e monti

Accorgimenti diversi devono essere adottati a seconda se si decide di andare al mare o in montagna. Nella prima ipotesi, non vanno dimenticate le creme protettive. Quelle con un fattore di protezione pari o superiore a 30 sono da preferire: permettono di tollerare le radiazioni solari per un tempo 30 volte maggiore a quello sopportato dalla propria pelle, a patto che si spalmino in quantità abbondante sull'epidermide ogni 2-3 ore. Si consiglia, inoltre, di travasare in una piccola bottiglietta un po' d'aceto bianco che farà comodo nel caso si venga toccati da una medusa.

Se la meta sono i monti, un'aspirinetta, contenente un basso dosaggio di acido acetilsalicilico, va messa nello zaino se si soffre di mal di montagna una volta superati i 2.000 metri di altitudine. Durante le escursioni, non va dimenticato il cellulare che potrà essere utile anche per chiamare il 118 nel caso si venga morsi dalle vipere: i soccorritori porteranno il siero antiviperico che, attualmente, non si compra più in farmacia. ■



Ornella Cappelli