



**Salute** Più di 7 italiani su 10 mettono nel bagaglio tutto quello che occorre per far



di Simona Cortopassi

## PARTIRE IN TOTALE SICUREZZA CON IL KIT DI

«Meglio avere con sé medicinali contro il mal di stomaco,

**S**econdo una recente indagine, sono milioni gli italiani che vanno in vacanza ad agosto in cerca di divertimento e relax. Stando sempre attenti alla salute, però. Il portale *dotto-ri.it* ha chiesto a circa 1.000 utenti cosa non debba assolutamente essere dimenticato a casa prima della partenza e ben il 77% ha dichiarato di mettere in valigia la borsetta con i medicinali di primo soccorso. Una consapevolezza che, a sorpresa, non riguarda solo le persone più mature, ma anche i giovanissimi: anche il 61% degli under 25 ha dichiarato infatti di portare con sé i medicinali quando parte per le vacanze. È vero, però, che all'aumentare dell'età corrisponde anche la crescita delle dimensioni del kit: se il 54% dei giovanissimi ammette di portare solo poche medicine, il 47% di chi ha tra i 25 e i 40 anni ha dichiarato di portare rimedi per ogni evenienza e la percentuale aumenta ancora (51%) per gli over 40.

### «L'intestino soffre le variazioni climatiche»

Uno dei malesseri più comuni è il mal di stomaco, un disturbo che può avere diverse cause e,

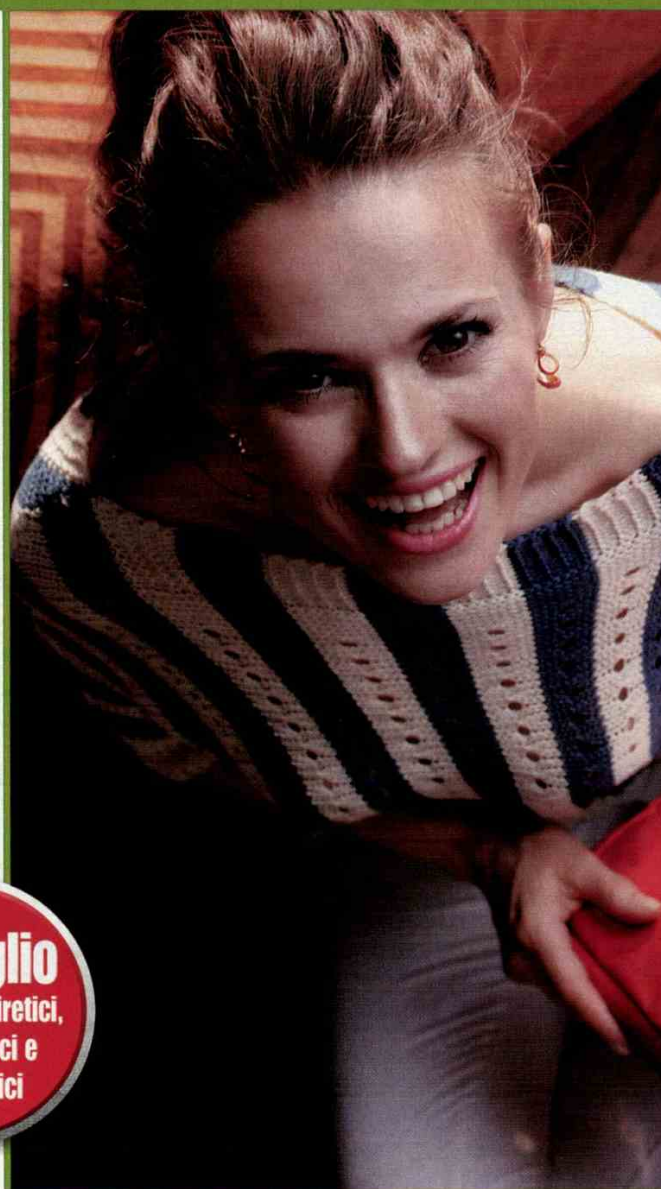
di conseguenza, diverse soluzioni. Cosa portare in questo caso? «Innanzitutto, quando insorgono disturbi digestivi cosiddetti alti come nausea, vomito, mal di stomaco, va considerato se si tratta di un singolo episodio, che non

desta preoccupazioni, o se il malessere si protrae invece per più giorni» afferma il dottor Carlo Zampori, gastroenterologo. Spesso, erroneamente, si ritiene il cibo il principale re-

sponsabile di questi fastidi, in realtà sono le variazioni climatiche a disturbare maggiormente la flora intestinale, provocando quella che viene definita diarrea del viaggiatore, o disbiosi intestinale, che causa anche mal di stomaco e gonfiore. «Se insorgono questi disturbi, è sempre importante valutare la gravità dei sintomi. Un buon metodo è osservare la propria pancia: se si muove in accordo con la respirazione è un segnale positivo. Al contrario, se si avverte dolore premendo la con la mano, e se questo peggiora nel momento del rilascio, è necessario consultare un medico. «Per partire serenamen-

**61%**  
Gli under 25 che pensano alla salute in vacanza

**Consiglio**  
Portare antipiretici, antidolorifici e antispastici



te consiglio sempre ai miei pazienti di portare con sé in ferie: antipiretici, antidolorifici, antispastici, antidiarroici e antiemetici».

Per quel riguarda gli imprevisti la preoccupazione

più diffusa è quella di essere punti da un insetto. In modo particolare sono gli over 40 ad averne paura, mentre i giovanissimi sono spaventati all'idea di contrarre febbre e influenza (21%). Interessante



### L'ESPERTO

Il dottor Carlo Zampori, gastroenterologo, è iscritto a *dotto-ri.it*, sito e app per la prenotazione di visite specialistiche.



fronte agli imprevisti sanitari che possono capitare durante il periodo delle vacanze

## PRIMO SOCCORSO SEMPRE A PORTATA DI MANO

le punture d'insetto e per le infiammazioni» suggerisce l'esperto



**In viaggio**  
Evitare cibi e bevande  
che favoriscono la  
nausea

mentano la quantità di gas all'interno del viscere, così come sigarette, alcol e caffè, che stimolano la secrezione acida dello stomaco. Occorre inoltre prestare attenzione all'aria viziata: aprire spesso il finestrino aiuta a respirare meglio, ma se usate il condizionatore non fate scendere la temperatura sotto i 23 gradi. Gli sbalzi non fanno mai bene!».

### Precauzioni da adottare in auto

Importante, nei viaggi in auto, è seguire visivamente la strada, sedendo nei posti anteriori in modo tale da aiutare il cervello ad allineare le informazioni di labirinto e vista. È utile programmare soste frequenti per sgranchire le gambe, specie se il viaggio è molto lungo. Per i bambini è meglio portare sempre cracker, fette biscottate o biscotti secchi e caramelle con zenzero da consumare in viaggio: evitano l'acidità di stomaco.

Qualunque sia il mezzo di trasporto, treno o battello, mai leggere libri o giocare con gli smartphone, né scegliere i sedili che vanno contro il senso di marcia (a meno che non si tratti di bambini negli appositi seggiolini): sono tutte situazioni che acuiscono il senso di nausea.

### La scorta di farmaci da mettere in valigia

Nel kit di pronto soccorso delle vacanze non possono mancare i più comuni farmaci da banco, come quelli contro la dissenteria, un problema piuttosto frequente durante le vacanze, i decongestionanti, gli antidolorifici, gli antipiretici e anche una crema antibatterica. E se la medicina del kit non è sufficiente? Secondo l'indagine di *dottori.it*, una volta raggiunta la propria meta, in caso di malanno una persona su due dichiara di rivolgersi come primo punto di soccorso alla farmacia più vicina. Ma anche di sentirsi più sicuro grazie a internet: 7 persone su 10 hanno dichiarato di sentirsi più serene con una buona connessione che gli consenta di cercare e prenotare un consulto con i medici della zona oppure trovare le farmacie di turno.

notare che questi ultimi sono anche i più intimoriti dalla possibilità di essere infettati dal virus del Covid-19: un under 25 su 4 infatti si è detto molto spaventato all'idea di contrarre questa malattia

durante le vacanze. Molti italiani si sposteranno per le vacanze con la propria autovettura. Un mezzo comodo, ma poco tollerato da adulti e bambini che soffrono di mal d'auto: un buon modo

per evitare fastidi è quello di partire dopo aver fatto un pasto leggero e avendo assunto pochi liquidi. «Da evitare, prima e durante il viaggio» afferma il dottore «anche le bevande gassate, che au-