

---

## Come evitare il mal d'auto?

**Autore:** Miriam Iovino

**Fonte:** Città Nuova

**I più soggetti alla "cinetosi", cioè ai disturbi provocati dai mezzi di trasporto, sono i bambini dai 3 ai 12 anni. Ecco i consigli degli esperti per affrontare il viaggio per le vacanze con maggiore serenità**

Per consentire ai bambini di trascorrere un'estate in allegria e salute, gli esperti dell'**ospedale pediatrico Bambino Gesù di Roma** hanno varato una serie di consigli per ridurre i fastidi più diffusi, come il mal d'auto.

La cinetosi, o mal di movimento, è un disturbo che può essere provocato da ogni mezzo di trasporto: navi, auto, treni, aerei.

È un disturbo legato ai movimenti irregolari del corpo indotti da un moto esterno e da input di tipo visivo, come il non vedere le onde del mare o i tornanti di una strada. Ne deriva una sensazione di malessere con sudorazione fredda, nausea e vomito, che può essere enfatizzata e favorita da ansia e agitazione.

Tra i bambini, sono quelli di età compresa tra i 3 e 12 anni ad essere maggiormente a rischio cinetosi. Per ridurre tale rischio nei più piccoli durante un viaggio (ad esempio in macchina) possono essere seguiti alcuni accorgimenti:

- farli distrarre, ma sempre guardando la strada, e tenerli in posizione dritta. Utile a questo scopo il seggiolino di protezione, al quale devono essere sempre legati.

- farli dormire, avere una guida tranquilla, evitare i cattivi odori (come fumo o deodoranti per auto), le bibite gassate, il latte e i pasti abbondanti, anche se è sempre meglio non tenere lo stomaco completamente vuoto.

- i cerotti da applicare dietro l'orecchio a base di scopolamina sono in genere poco efficaci; anche i bambini dai 4 anni in su possono masticare gomme o prendere pasticche a base di dimenidrinato, antistaminico indicato per il mal di movimento.

---

(Nella foto, bambini tornano dalle vacanze estive in Egitto, nel 1996)