

## Le 10 regole d'oro per prevenire disagi alla salute

1. bere soltanto da bevande imbottigliate e sigillate
2. non aggiungere ghiaccio alle bevande
3. non bere latte o mangiare latticini non pastorizzati
4. frutta e verdura crude vanno consumate solo dopo averle sbucciate
5. non consumare pesce o frutti di mare crudi o poco cotti
6. non mangiare carni crude
7. consumare solo cibi ben cotti, ancora caldi
8. non acquistare generi alimentari da venditori ambulanti
9. curare l'igiene personale, usare acqua potabile anche per lavarsi i denti, lavarsi sempre le mani prima dei pasti e dopo l'uso dei servizi igienici
10. in mancanza di acqua potabile consumarla solo dopo bollitura o con l'aggiunta di qualche disinfettante

Un atteggiamento attivo nella prevenzione di possibili rischi legati ad un viaggio è sempre positivo e consigliabile. Molte infezioni si possono infatti evitare con comportamenti consapevoli e mediante piccoli accorgimenti. Ecco elencati qui sotto alcuni accorgimenti per prevenire e curare i disagi più comuni del viaggiatore internazionale.

### Comportamenti corretti contro le punture degli insetti

Soprattutto nelle zone tropicali sono numerosi gli insetti ed i parassiti che attraverso le loro punture possono trasmettere diverse malattie infettive e le probabilità di punture possono essere elevate a meno che non si adottino i seguenti comportamenti:

1. portare con sé dei repellenti cutanei e usarli frequentemente
2. la cute, anche quella del viso, va protetta con repellenti che vanno spalmati frequentemente perché inattivati nel tempo dal caldo e dal sudore
3. utilizzare i repellenti cutanei sulle parti scoperte del corpo specialmente all'alba e al tramonto
4. indossare camicie a maniche lunghe, pantaloni lunghi, di colore chiaro e in fibra naturale
5. non girare mai a piedi nudi
6. utilizzare sempre le protezioni meccaniche disponibili quali zanzariere, non aprire le finestre di notte con le luci accese
7. evitare di svolgere attività sportive nelle ore serali della giornata
8. in caso di pernottamento in edifici privi di aria condizionata utilizzare zanzariere e/o diffusori elettrici di insetticidi
9. non nuotare né camminare a piedi nudi nelle acque dolci

### Come proteggersi dal sole e dal caldo

Sia le scottature che gli effetti del gran caldo possono provocare gravi disturbi nel viaggiatore. E' indispensabile proteggersi sempre nel modo seguente:

1. esporsi gradualmente alla luce solare diretta
2. tenere conto della stagione (si parte quando è inverno e si arriva nel paese nella stagione estiva)
3. utilizzare sempre crema ad alta protezione (per lo meno fattore 15) da spalmare su tutte le superfici cutanee scoperte
4. indossare sempre occhiali da sole ed un cappello, meglio se con visiera
5. cercare di non esporsi direttamente al sole nelle ore tra le 11 e le 15
6. tenere sempre conto delle caratteristiche della propria pelle, quella chiara è molto più sensibile
7. evitare sforzi fisici o attività sportive intense
8. idratarsi sempre abbondantemente, per lo meno 2 litri al giorno, bere ogni 15-20 minuti
9. i bambini sono molto più sensibili agli effetti negativi del sole e del calore
10. molti farmaci possono aumentare la sensibilità alle UVA (contraccettivi orali, tetracicline, ipoglicemizzanti orali, diuretici, antinfiammatori non steroidei, doxicillina)
11. non dimenticare mai che le creme protettive prevengono le scottature non l'abbronzatura e che anche le persone abbronzate se non si proteggono possono avere i danni cutanei.
12. i repellenti cutanei contro gli insetti possono ridurre il fattore di protezione.

Particolare attenzione va posta alle radiazioni ultraviolette (UVA, UVB).

Più è alto l'indice solare UV, minore è il tempo necessario per i danni dermatologici e non solo, (l'indice di solito non supera il valore di 8 sulle nostre spiagge, ma vicino all'equatore può essere 20) in quanto c'è anche il rischio di aumentare l'incidenza dei tumori cutanei (melanomi).

I primi giorni di esposizione sono quelli più pericolosi.

Attenzione ai fototipi di pelle: quelli del tipo I e II si bruciano con grande facilità.

### Il mal di pancia del viaggiatore

E' principalmente causata da diversi germi patogeni presenti sopra gli alimenti che sono manipolati, conservati o preparati. Nella maggior parte dei casi i disturbi non durano più di 2-3 giorni e scompaiono spesso anche senza trattamento, la febbre non è sempre presente.

Nel turista non è raccomandata la profilassi farmacologica, farmaci attivi contro la diarrea del viaggiatore devono sempre essere portati in viaggio e utilizzati, meglio dietro consiglio medico, al bisogno.

E' utile invece assumere per lo meno una settimana prima del viaggio dei fermenti lattici per potenziare le difese antibatteriche intestinali.

Per ridurre i rischi di contrarre "il mal di pancia" bisogna sempre adottare i comportamenti corretti per il consumo di acqua e di alimenti contaminati elencati nelle 10 regole d'oro.

### Jet-lag o sindrome da fuso orario

E' dovuto alla dissociazione tra i fusi orari percorsi e l'orologio interno del nostro organismo. La gravità dei disturbi dipende dal numero di fusi orari percorsi e da alcune caratteristiche individuali.

I disturbi sono generalmente maggiori e più intensi nei viaggi verso l'est.

Poiché il ritmo circadiano al buio è di circa 24 ore è più facile adattarsi nei viaggi verso ovest



allungando il riposo notturno.

Le performance psico-fisiche possono diminuire anche del 10% per effetto del jet-lag.

L'organismo impiega poi da 4 a 6 giorni per riadattarsi.

Un'esposizione controllata dell'organismo alla luce o al buio aiuta a rendere minimi gli effetti negativi.

Queste informazioni sono state riassunte dal sito [www.sinvim.it](http://www.sinvim.it) .

Si consiglia la navigazione per approfondire gli argomenti.

Documento aggiornato al 22.09.2007

redatto in proprio da Martinica Viaggi Srl