

Salute e viaggi: la sindrome da classe economica

Signor Vittorio Baroffio
Lugano

Descritta nel 1988 come conseguenza di viaggi aerei prolungati, si basa su particolari condizioni che si creano nel corso di un soggiorno prolungato in cabina. In situazioni normali, il reflusso del sangue dagli arti inferiori sino al cuore, viene regolato dalla funzione di aspirazione intra-toracica e dalla spinta che il sangue riceve dalla contrazione dei muscoli delle gambe, la cosiddetta pompa muscolare. La misura dello spazio tra le poltrone di un aereo si chiama "seat pitch", ultimamente si è ridotto a causa della deregulation, in atto da tempo nel mercato del trasporto aereo. In classe economica si parla di un livello medio - buono di 81 cm e si arriva fino a misure di 73 cm.

La compagnia Thai Airlines, per esempio, considera un minimo di 86 cm.

Sembra che si parli di pochi cm, ma quando si sta seduti per 6 o 8 ore, anche 1 cm fa la differenza. Per voli che superano le 10 ore, il rischio di questa sindrome non si limita alla classe economica, ma anche alla business class. Il vice Presidente Dan Quayla nel 1994 fu

ricoverato d'urgenza, all'arrivo da un viaggio, a causa della sindrome da classe economica, pur viaggiando in business class.

Tale sindrome è un rischio che, a seguito di vari fattori, può sviluppare una trombosi venosa profonda, un coagulo chiamato anche trombo. I fattori scatenanti sono:

- L'immobilità forzata, tipica di chi viaggia in aereo, treno o automobile;
- La cattiva qualità dell'aria. Spesso l'aria viene semplicemente filtrata e mescolata con dell'aria proveniente dall'esterno;
- La cabina di un aeroplano è pressurizzata, ma pochi sanno che le condizioni create non sono quelle di un'altezza normale, ma quelle di circa 2'400 m di altezza. E' considerato quindi "normale" che ci siano viaggiatori che soffrano di sintomi di vertigini o di soffocamento;
- Il tasso di umidità che abbiamo in una cabina pressurizzata non supera il 5 %, contro un tasso normale che si aggira tra il 30 ed il 50 %. Respirare per ore aria secca può creare molti problemi e causa spesso raffreddori ed altre infiammazioni alle vie respiratorie.

I fattori di rischio sono quindi diversi e le compagnie aeree iniziano ora a dividere i passeggeri in classi a rischio, prendendo delle precauzioni che sono spiegate in opuscoli illustrativi o in quasi tutti i siti internet delle compagnie stesse.

Fattori di rischio:

- Età superiore ai 40 anni, sovrappeso, fumatore;
- Contraccezione orale o terapia ormonale sostitutiva in menopausa;
- Gravidanza in corso o recente, malattie della coagulazione del sangue,
- Precedenti personali di trombosi venosa profonda, malattie cardio vascolari ecc.

La conoscenza di uno di questi fattori non deve impedire al passeggero di viaggiare, ma semplicemente di adottare delle misure di prevenzione atte a diminuire drasticamente ogni rischio.



spazio salute

Ecco alcuni esempi:

- Indossare abiti e scarpe comode;
- Cercate di bere molta acqua per combattere la disidratazione. Almeno un litro ogni 5 ore di viaggio;
- Non assumere alcolici, caffè, tè o sedativi;
- Non fumare nel corso del viaggio o nel corso di scali intermedi o pause;
- Non tenere le gambe accavallate per lungo tempo;
- Eseguire ogni ora una breve passeggiata nel corridoio dell'aereo e, mentre si è seduti, cercare di fare movimenti che contraggano o estendano il muscolo (come quando si preme sull'acceleratore);
- È consigliabile sedersi sul lato corridoio, che permette meglio di allungare le gambe;
- Indossare delle calze idonee con compressione garantita di classe A o 1 (Solidea Relax

unisex classe compressione graduata A o classe 1).

- Mai indossare gambaletti o calze con elastici che impediscano il flusso sanguigno.

Coloro che hanno più di 3 fattori rischio dovrebbero annunciarsi al proprio medico di fiducia il quale, oltre alle calze compressive, potrà valutare se affiancare una terapia farmacologica. Non dimenticate, quando andate in farmacia per acquistare i medicinali da viaggio, di chiedere consiglio su quali calze compressive siano più idonee a voi o a chi viaggia con voi.

Viaggiare è bello e soprattutto si può, con poche misure cautelative, limitare eventuali rischi.

Buon viaggio e buone vacanze!

Signor Vittorio Baroffio