



## EPILESSIA E VIAGGI IN SICUREZZA: LE RACCOMANDAZIONI LICE

(Agenzia Dire) 6 luglio 2020 - Viaggiare in sicurezza significa evitare l'esposizione a quei fattori di rischio in grado di scatenare le crisi epilettiche. **A contribuire al controllo e alla gestione di queste è, in primo luogo, l'assunzione quotidiana e regolare delle medicine alla stessa ora. Inoltre, se la destinazione è lontana, e quindi raggiungibile dopo alcune ore di volo, la dose del farmaco andrebbe aumentata o ridotta a seconda della differenza di fuso orario.** È opportuno, dunque, informare il proprio medico che potrà indicare le eventuali dosi supplementari o, al contrario, ridotte così da permettere una corretta aderenza terapeutica.

*“La maggior parte delle persone affette da epilessia può partire in vacanza senza particolari restrizioni, ad eccezione di quelle relative all'emergenza sanitaria in corso che invitano l'intera popolazione a rispettare le regole di distanziamento e non solo – dichiara il Professor Oriano Mecarelli, Presidente LICE, Dipartimento Neuroscienze Umane La Sapienza (Roma) - . Tuttavia, ci sono delle condizioni che il paziente deve conoscere prima di mettersi in viaggio. Di fronte ad una patologia a carattere cronico, la persona con epilessia deve essere correttamente informata e, allo stesso tempo, diventare parte attiva mettendo a conoscenza gli altri del proprio stato di salute. Dall'altra parte, il neurologo è chiamato a indicare quelle misure che, se seguite con attenzione, mettono al riparo da pericoli e consentono di godere delle tanto desiderate vacanze”.*

**Anche il ritmo sonno-veglia, se sconvolto, può rappresentare un fattore di rischio.** Le differenze di fuso orario, infatti, potrebbero alterarlo fino a due o tre giorni dopo il volo. Si raccomanda, in generale, di evitare tutto ciò in grado di influenzare negativamente la qualità del sonno. **Lo svolgimento di attività fisica nelle ore serali, l'assunzione eccessiva di caffeina e teina, il consumo di pasti pesanti, nonché l'andare a dormire a orari sempre differenti, possono infatti alterare il naturale ritmo circadiano del sonno.**