



La "**sindrome da classe economica**" sulla quale le opinioni dei medici e degli scienziati si sono spesso scontrate, è un argomento di cui si è parlato molto negli ultimi anni.

Si è tentato di quantificare il rischio di trombosi e di embolia polmonare legato a un viaggio aereo, ma nonostante numerosi tentativi non si è ancora riusciti ad arrivare a un metodo che permetta di quantificare il rischio, e soprattutto come intervenire per abbassarlo.

Se fosse vero che volare in classe economica aumenta il rischio di trombosi, sarebbe indispensabile allertare chi vola su eventuali sintomi da segnalare immediatamente al personale di volo e al medico una volta arrivati a destinazione.

Se non fosse vero, non sarebbero fiorite pubblicazioni più o meno esaurienti distribuite dalle compagnie sotto forma di depliant illustrativi oppure di filmati proiettati sul circuito interno.

Per fare chiarezza su quanto obiettivamente oggi sappiamo è stato pubblicato sul *Journal of General Internal Medicine* un articolo che ha rivisto criticamente tutti gli articoli scientifici e gli editoriali pubblicati sull'argomento per arrivare a fare chiarezza.

E' certo che, nonostante vari tentativi di quantificare il rischio correlato a un lungo viaggio aereo in posizione costretta con poca libertà di movimento, ancora non si è riusciti a quantificare il rischio e a suggerire misure certe per ridurlo.

I lavori esaminati vanno dal 1966 fino al dicembre 2005, in totale sono stati presi in considerazione 25 studi.

### **Risultato:**

Tutti coloro che viaggiano in aereo, per un volo di durata superiore alle sei ore, hanno un rischio più elevato del normale di sviluppare una trombosi delle vene degli arti inferiori;

Hanno un rischio più elevato coloro che hanno già avuto in passato un episodio di trombosi o di embolia;

Un viaggio aereo che duri più di sei ore comporta un rischio maggiore di un viaggio che duri meno di sei ore;

Una trombosi venosa profonda dopo un viaggio aereo viene diagnosticata raramente (diagnosticata, non vuol dire che non se ne verificano ma che non vengono diagnosticate): 27 casi di embolia polmonare per milione di voli, 5 casi su 10.000 di trombosi venosa profonda diagnosticata con l'ecodoppler, ma è certo che molti casi di trombosi venosa non danno sintomi e si risolvono spontaneamente.

La **Trombosi Venosa Profonda** (TVP) rappresenta una delle più diffuse malattie

cardiovascolari, con un'incidenza sulla popolazione generale di 1-2 casi annui ogni 1.000 soggetti. In occasione dei grandi spostamenti la percentuale di rischio e l'incidenza aumentano in modo significativo. La prolungata immobilità, con le gambe costrette in spazi angusti, facilita infatti la formazione di un coagulo di sangue, ossia di un trombo all'interno di un vaso sanguigno, solitamente nelle vene profonde degli arti inferiori. Se non si interviene in modo tempestivo, in più del 50% dei casi il trombo può entrare in circolo e causare embolia polmonare.

'Si tratta di una malattia tanto comune quanto, molto spesso, subdola e silente, dal momento che la sua diagnosi è tra le più difficili. Numerose Trombosi Venose Profonde sono prive di sintomi e si rendono palesi solo con le complicanze, ovvero l'embolia polmonare e la sindrome post-flebitica - spiega la professoressa Mariella Catalano, Direttore Centro di Ricerca per la Prevenzione e la Terapia della Patologia Vascolare, Responsabile Unita' di Angiologia, Università degli Studi di Milano, Ospedale Luigi Sacco, e Coordinatore Scientifico di VAS (Vascular Independent Research and Education European Organization) -.

Durante i **lunghi viaggi**, non solo in aereo ma anche in auto o in pullman, i passeggeri sono obbligati a tenere le gambe rannicchiate; questo può comportare un rallentamento del circolo venoso e favorisce la formazione di un trombo, condizione sempre importante ma che diviene estremamente pericolosa se una sua piccola parte, staccandosi, raggiunge i polmoni'.

Non a caso negli ultimi dieci anni, come evidenziano i dati del Ministero della Salute, si sono registrati almeno 200 casi ogni milione di viaggiatori, anche se la cifra totale è sicuramente superiore, considerando che spesso la sindrome da classe economica viene diagnosticata in un secondo momento rispetto al viaggio. Ma quali sono i sintomi in grado di segnalare il rischio della sindrome da classe economica? Prima di tutto dolore, gonfiore ed eritema degli arti inferiori, ma tra i campanelli d'allarme si segnalano anche crampi al polpaccio e tachicardia, con accessi di tosse ingiustificata.

E se le **categorie più a rischio** di Trombosi Venosa Profonda sono gli anziani, gli obesi, i cardiopatici, chi ha una predisposizione familiare, chi - per fattori diversi - ha un'aumentata coagulabilità e coloro che, in precedenza, hanno già manifestato questo disturbo, i viaggi che obbligano a una prolungata immobilità ampliano il numero dei soggetti che possono esserne vittima. In generale, le donne sono più colpite degli uomini, soprattutto se hanno più di 40 anni, se sono in stato di gravidanza o se assumono pillole anticoncezionali.

Dagli esperti di Vas arriva il **decalogo** per evitare il rischio di sindrome da classe economica 'L'associazione non profit VAS ha come obiettivo primario la diffusione di una corretta informazione sulle patologie vascolari - continua la professoressa Catalano. - In questo caso, per aiutare i passeggeri a prevenire le insidie della Trombosi Venosa Profonda durante i viaggi superiori alle 5-6 ore, VAS ha stilato un decalogo che riassume le misure preventive più importanti da adottare. Seguire questi semplici accorgimenti può ridurre l'insorgere del disturbo, soprattutto in quei soggetti che, per le loro condizioni di salute, sono più a rischio'.

- **Bere molta acqua:** che il viaggio si faccia d'estate o di inverno poco importa. E' fondamentale tenere il corpo idratato, ecco perchè bisogna assumere almeno un litro e mezzo di acqua;

- **Consumare pasti leggeri:** mai appesantirsi con cibi che richiedono una lunga digestione, affaticando l'organismo. Importante limitare al massimo il consumo di alcolici, caffè e cibi salati;

- **Distendere frequentemente le gambe, tendendo le caviglie e roteando i piedi:**

fondamentale per contrastare il ristagno della circolazione. Servono almeno 2-3 minuti di questo esercizio ogni 45 minuti di viaggio;

- **Non tenere gli arti accavallati per più di 10 minuti:** per non causare un ulteriore rallentamento della circolazione e' bene evitare di tenere le gambe piegate e, nel caso ci si addormenti, è opportuno mantenere gli arti inferiori allungati;
- **Non sedersi con le borse tra le gambe:** per non limitare ulteriormente la possibilità di movimento e lo spazio già angusto dell'abitacolo, e' bene lasciare liberi gli arti inferiori;
- **Per ogni ora di viaggio, camminare per 3-4 minuti:** a cadenze regolari, e' consigliabile alzarsi e passeggiare nel corridoio dell'aereo o, se si e' in auto, fare una breve sosta per sgranchirsi le gambe; Effettuare di tanto in tanto una respirazione profonda: un ampio respiro porta beneficio della circolazione;
- **Indossare abiti comodi e larghi:** evitare gli indumenti troppo stretti e preferire scarpe morbide, possibilmente con i lacci, in modo da poterli allentare in base alle esigenze del piede;
- **Assumere dell'acido acetilsalicilico:** per chi è già a rischio di TVP o soffre abitualmente di gonfiore alle gambe può essere utile prendere una pastiglia di acido acetilsalicilico prima della partenza (su suggerimento del proprio medico curante), per fluidificare il sangue e prevenire pericolosi ristagni;
- **Indossare calze elastiche:** se possibile, specialmente in presenza di varici, e' bene portare delle calze contenitive, che favoriscono il ritorno venoso.



Ringraziamo ItaliaSalute.it e vi invitiamo a visitare il sito [www.italiasalute.it](http://www.italiasalute.it)