



Lunghi viaggi in aereo? Guai a togliere le scarpe: i consigli anti trombosi

Descrizione

(Adnkronos) Nei lunghi viaggi in aereo, con le molte ore in posizione seduta in spazi ristretti, togliere le scarpe è una pratica comune che può rappresentare un errore per la salute. Uno dei rischi noti, infatti, in queste situazioni è la cosiddetta "sindrome da classe economica", una forma di trombosi venosa. E restare scalzi rischia di diminuire la possibilità di muoversi e fare qualche passo durante il viaggio, comportamento fondamentale per evitare un eventuale sviluppo di coaguli di sangue che bloccano il flusso venoso. Lo ricorda Corrado Lodigiani, responsabile del Centro trombosi e malattie emorragiche dell'Irccs Istituto Clinico Humanitas di Rozzano. "Un buon consiglio quando si viaggia è spiegare che è meglio indossare scarpe comode, che non siano strette né sulla pianta del piede né sul polpaccio (evitando quindi stivali e stivaletti, che possono comprimerlo eccessivamente), con un tacco non troppo alto e che consentano di percorrere agevolmente gli spostamenti a piedi".

Nel caso specifico dell'aereo, poi, bisognerebbe tenere sempre le scarpe, perché è importante muoversi il più possibile, alzandosi spesso e facendo qualche passo in corridoio, per evitare un'eventuale insorgenza di trombosi da viaggio, un evento che può verificarsi quando si passa troppo tempo nella stessa posizione. Togliersi le scarpe, infatti, rischia di provocare l'effetto contrario perché può indurre a stare seduti per tutto il tempo del volo. La trombosi da viaggio, precisa Lodigiani, è una trombosi in genere venosa, quindi localizzata nelle vene superficiali o profonde degli arti inferiori che si verifica durante o dopo un lungo viaggio aereo.

I dati scientifici a disposizione dicono infatti che più il viaggio è lungo e tanto maggiore è il rischio: nei voli più lunghi di 16 ore il rischio aumenta di circa 6 volte rispetto ai voli di meno di 4 ore. La stasi del sangue negli arti inferiori, provocata dall'immobilità protratta per diverse ore, può determinare la formazione di trombi che ostacolano il flusso venoso dai piedi verso il cuore. Se, a questo, si aggiunge una possibile scarsa idratazione (per esempio se durante il volo si dorme e, quindi, non si beve acqua a sufficienza) e l'aria poco ossigenata per via della bassa pressione dell'abitacolo dell'aereo, il rischio di insorgenza di trombosi venosa degli arti inferiori aumenta. Quando questi coaguli frammentandosi raggiungono il polmone possono verificarsi eventi gravi e talora fatali, come l'infarto del polmone o embolia polmonare.

Per tutti questi motivi, il consiglio è quello di alzarsi spesso, in particolare durante i viaggi medio-lunghi, per esempio passeggiando lungo il corridoio dell'aereo, ma anche fare semplici esercizi con le gambe restando seduti al proprio posto. Il rischio di sviluppare una trombosi in genere è alto nella popolazione giovane femminile, nelle persone con più di 50 anni e di sesso maschile, con obesità e insufficienza venosa (vene varicose) o in quelle che hanno alterazioni congenite della coagulazione che determinano una tendenza del sangue a coagulare di più (trombofilia).

Le donne che assumono la pillola anticoncezionale, inoltre, hanno un rischio aumentato di oltre il doppio di incorrere in eventi trombotici venosi soprattutto se fumatrici e fino a 20 volte di più se anche obese, aggiunge l'esperto che racconta una curiosità: «La trombosi da viaggio è più frequente in chi è alto più di 1,85 m in quanto durante il volo si viene a trovare in condizioni particolarmente anguste ma anche nelle persone con altezza inferiore a 1.60 m che sono costrette a viaggiare con i piedi che non toccano il pavimento dell'aereo e quindi non possono attivare la cosiddetta «pompa muscolare» che riduce la stasi venosa».

»

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Luglio 30, 2026

Autore

redazione