

## Bambini e mal d'auto, cosa fare in caso di chinetosi

**Autore:** francesca

**Data:** 23 Giugno 2011



La [chinetosi](#) è un disturbo molto frequente, specialmente nei bambini di età scolare, e spesso di origine ereditaria. E' dovuto ad un'ipersensibilità del centro dell'equilibrio, situato nell'orecchio interno, che anche per piccoli movimenti, generalmente ben tollerati da tutti, sollecita più del dovuto il sistema nervoso autonomo, che controlla le funzioni dell'organismo indipendenti dalla volontà, come ad esempio sudorazione, l'attività cardiaca e l'attività muscolare dell'intestino.

Il **mal d'auto**, tende a presentarsi in tutte le condizioni di movimento passivo, per cui anche andare in treno o in aereo, può provocare i medesimi sintomi, anche se, non è sempre detto, che un soggetto che soffre di mal d'auto debba necessariamente manifestare la stessa intolleranza durante un viaggio in mare o in treno. I bambini che ne soffrono, possono anche manifestare i sintomi che la chinetosi comporta, quando ad esempio salgono su una giostra particolarmente movimentata.

**Come e quando si manifesta**

[Durante un viaggio in auto](#) il bambino potrebbe manifestare senso di nausea, pallore, sudorazione fredda e conseguente perdita di appetito. Quanto il malore diventa particolarmente intollerabile potrebbero anche presentarsi casi di **vomito**, cosa positiva perché consente al bambino di sentirsi meglio nel giro di qualche ora. Generalmente con il passare del tempo questo disturbo tende ad attenuarsi, ma potrebbe continuare a manifestarsi anche in età adulta.

### **Cosa fare quando i sintomi del mal d'auto si manifestano**

Per prima cosa bisogna sospendere il movimento responsabile della chinetosi, quindi se state viaggiando in auto, accostate e fate scendere il bambino dalla macchina. Qualche boccata d'aria, e una breve passeggiata possono lenire il senso di nausea.

Se sta particolarmente male provate a farlo stendere e dategli qualcosa da bere a piccoli sorsi per mantenere l'idratazione, poiché spesso alla nausea si accompagna anche la sudorazione. Lasciatelo riposare se manifesta il [desiderio di dormire](#), in modo tale che il movimento passivo venga percepito meno durante il viaggio.

### **Come prevenire il disturbo**

I bambini che soffrono di chinetosi dovrebbero viaggiare sul sedile anteriore, guardare la strada aiuta a percepire il movimento in maniera non del tutto passiva. Al contrario di quel che si crede, fare un viaggio a stomaco vuoto può peggiorare i sintomi del mal d'auto, quindi lasciate che il bambino faccia un leggero spuntino, evitando possibilmente le bevande liquide e il latte. Vanno evitati inoltre frittture e cibi difficili da digerire, quindi se avete intenzione di mettervi in viaggio dopo pranzo, evitate un pasto abbondante e pesante.

Se viaggiate spesso in auto e il bambino accusa puntualmente i sintomi di chetosi, interpellate il vostro **pediatra** affinché possa consigliarvi un farmaco apposito che possa attenuare i sintomi.

---

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/mamma/bambini-e-mal-dauto-cosa-fare-in-caso-di-chinetosi/>

Generato il 25/04/2025