



Disturbi come crampi addominali, stanchezza cronica, sanguinamenti, urgenza di recarsi al bagno, tipici delle Malattie Infiammatorie Croniche Intestinali (MICI) sono già difficili da sopportare e gestire tra le mura domestiche, per questo una buona percentuale dei circa 250mila italiani, che ne è affetto, rinuncia alle agognate vacanze. Dai medici Aigo (Associazione Italiana Gastroenterologi ed Endoscopisti Ospedalieri), in collaborazione con l'associazione AMICI Italia, alcuni consigli su come affrontare viaggi e possibili dubbi nella gestione della terapia farmacologica



Roma, 20 luglio 2023 - Si stima che in Italia le persone affette da MICI siano circa 250mila e 5 milioni in tutto il mondo. Le MICI sono patologie ad andamento cronico e ricorrente, che si presentano con periodi di riacutizzazione alternati a fasi di remissione e di cui non si conosce la causa. Rientrano in questa definizione la malattia di Crohn e la colite ulcerosa.

Le Malattie Infiammatorie Croniche Intestinali fanno il loro esordio in qualsiasi età, soprattutto tra i 20 e 40 anni, colpiscono senza distinzione uomini e donne e sono continua crescita, a causa dell'invecchiamento della popolazione colpita. Per le persone che soffrono di MICI viaggiare diventa

spesso un problema, per alcuni talmente grande da privarsi di questo piacere.

“Il viaggio invece non è considerato controindicato se pianificato in modo opportuno e nel rispetto delle proprie condizioni, mentre la rinuncia a priori ha un effetto negativo sulla qualità della vita”, afferma Salvo Leone Direttore di AMICI Italia (Associazione Malattie Infiammatorie Croniche dell'Intestino) che ha dato voce alle numerose domande dei pazienti aspiranti viaggiatori, a cui ha risposto la dott.ssa Maria Cappello, gastroenterologa, responsabile dell'Ambulatorio MICI del Policlinico di Palermo e Consigliere Nazionale dell'AIGO.

1. È sicuro per me viaggiare considerando la mia condizione attuale?



Dott.ssa Maria Cappello

È ovvio che recidive o riacutizzazioni in atto caratterizzate da sintomi come diarrea, dolore addominale, urgenza evacuativa, così come aver subito un intervento chirurgico da poco, sono condizioni che non permettono la pianificazione di un viaggio a breve scadenza. Allo stesso tempo però la paura di affrontare un semplice weekend o una breve vacanza, è ingiustificata se la malattia, grazie alla terapia, è in remissione ormai da tempo.

2. Ho bisogno di fare qualche aggiustamento alla mia terapia o ai farmaci prima della partenza?

No, anzi è fondamentale continuare le terapie di mantenimento che riducono il rischio di riacutizzazioni.

3. Cosa devo fare in caso di un'eventuale riacutizzazione dei sintomi durante il viaggio?

Saper riconoscere i sintomi, avere un contatto con il centro di riferimento per ricevere consigli per riacutizzazioni lievi. Identificare gli ospedali più vicini alla meta del viaggio e segnarsi i numeri di emergenza. Se si va all'estero e non si conosce la lingua, utilizzare il traduttore di Google o apposite App per gli smartphone.

4. Mi consigliate di portare con me una copia del mio piano terapeutico e delle prescrizioni dei farmaci?

Assolutamente sì, in quanto l'accesso ai farmaci senza prescrizione medica è in molti paesi impossibile e la prescrizione richiederà spiacevoli attese in pronto soccorso. Se si assume un biologico o si pratica terapia topica e quindi farmaci in forma liquida è necessario farsi rilasciare dal proprio medico una certificazione che riporti la prescrizione e che la terapia è indispensabile per il paziente, per il trasporto nel bagaglio a mano.

5. Ci sono farmaci o trattamenti che potrei aver bisogno di assumere durante il viaggio? Come dovrei gestirli?

Consiglierei portare una piccola scorta dei farmaci che assume cronicamente, inoltre del paracetamolo in compresse, un antispastico, un antidiarroico, i medicinali già prescritti dal medico curante e un probiotico.

6. Quali sono i segnali di avvertimento che indicano la necessità di cercare assistenza medica durante il viaggio?

Il paziente con MICI deve imparare a riconoscere i sintomi e i segni della propria malattia: un dolore addominale che non si risolve con il paracetamolo o con un antispastico, una diarrea con oltre 6 evacuazioni/die specie se notturne e che duri più di 48 ore, la febbre, il vomito ripetuto che associato a dolore addominale severo può essere spia di una subocclusione intestinale. Per coloro che sono in terapie immunosoppressive e quindi a rischio maggiore di contrarre infezioni una febbre che duri più di 3 giorni,

una tosse persistente, il bruciore urinario possono significare una infezione opportunistica anche severa e quindi indurre a cercare assistenza medica.

7. Mi consigliate di contattare un medico locale nel luogo di destinazione in anticipo?

Allontanarsi da casa, dal proprio ospedale e specialista sempre disponibile, è fonte di disagio e perfino di paura, che spesso spinge a evitare di viaggiare. È necessario che il paziente dialoghi con il proprio gastroenterologo di riferimento che avrà il compito di assicurarlo nel caso il paziente sia in remissione ma sia pronto a segnalare un centro MICI nel luogo di destinazione in caso di ricadute improvvise (magari verificando sul sito di AMICI Italia, sempre aggiornato). Nella maggior parte dei casi non sarà necessario precontattarlo e la semplice conoscenza servirà a fugare l'ansia.

8. Ci sono particolari precauzioni da prendere riguardo all'acqua potabile o all'igiene locale?

Il rischio maggiore che un viaggiatore con MICI corre all'estero è quello di contrarre infezioni intestinali, in particolare in alcuni Paesi con situazioni igieniche o rete idrica inadeguata. In ogni caso valgono le regole generali di prevenzione e igiene per evitare la "Diarrea del viaggiatore" o altre infezioni e disponibili sul sito "Viaggiare sicuri" della Farnesina, valide per tutti.

- Bere sempre acqua in bottiglia e utilizzarla anche per lavarsi i denti.
- Evitare di inghiottire acqua facendosi la doccia, in piscina e anche in mare.
- Evitare il ghiaccio nelle bibite o nei cocktail e anche il gelato.
- Evitare cibi crudi, verdure o frutta fresche anche se lavate.
- Bere bevande gassate, in lattina o bottiglia e chiuse ermeticamente.
- Non acquistare cibo da ambulanti.
- Evitare i latticini se non si è sicuri che siano pastorizzati.
- Alcolici o i cibi piccanti possono essere stimolanti della motilità intestinale e quindi peggiorare i sintomi.
- Non sperimentare il consumo di pietanze e alimenti senza una adeguata informazione su provenienza e metodi di cottura.

9. Avete qualche raccomandazione specifica per la scelta della destinazione o del tipo di viaggio che potrebbero essere più adatti alla mia condizione?

La scelta della meta della vacanza va rapportata alla severità della malattia. Visitare una capitale europea rappresenta un viaggio magari meno eccitante ma più sicuro rispetto a un safari in Africa. Il tempo di volo può determinare esigenze diverse per una persona affetta da MICI così come la scelta del mezzo di trasporto che sia aereo, treno, nave o automobile. Scegliere un mezzo di trasporto che consenta un facile accesso alle toilette è una precauzione valida e in alcuni paesi sono disponibili delle app di geolocalizzazione delle toilette (Toilet Finder o Triptoilet).

Non poter contare su un accesso veloce a cure sanitarie di qualità è da tenere in considerazione se si sceglie di viaggiare in aree poco abitate o in paesi in via di sviluppo. Stipulare un'assicurazione sanitaria è consigliato anche in paesi avanzati come gli USA dove l'assistenza medica è a pagamento. Informarsi prima di partire è fondamentale e questo vale per tutti non solo per chi ha una MICI. In alcune mete saranno necessarie delle vaccinazioni: per i pazienti in terapia immunosoppressiva o biologica le vaccinazioni con virus viventi attenuati come ad esempio quello per la febbre gialla sono controindicate pertanto è fondamentale chiedere sempre al proprio medico.

10. E per chi resta in città cosa consigliano i medici?

Per chi resta in città il pericolo principale è il caldo specie per chi ha una malattia attiva e sintomatologia diarroica: per evitare la disidratazione è sempre consigliato bere molta acqua e assumere eventualmente soluzioni reidratanti orali ricche di sali minerali. Le bibite molto fredde possono causare crampi addominali e diarrea e vanno evitate. Evitare alimenti processati (hamburger confezionati, salumi) e assumere alimenti freschi a chilometro zero. Per chi resta, ricordate che potrà contare sul proprio centro di riferimento.

“I gastroenterologi che prendono in carico i pazienti con MICI - aggiunge il Presidente di AIGO, dott. Marco Soncini - sono gli interlocutori preferenziali e il paziente non deve essere riluttante a porre domande che riguardano una vacanza perché un'occasione piacevole di svago e a volte di crescita culturale senza le adeguate informazioni può diventare un incubo”.

“Non dimenticate inoltre - conclude Salvo Leone - che associazioni di pazienti, sia nazionali come AMICI che internazionali come EFFCA, sono una fonte affidabile di informazioni”.