
Epilessia: Lice, sì a viaggi e sport, ma senza abbassare la guardia. Un vademecum per affrontare le vacanze in sicurezza

Vacanze, viaggi e sport: semaforo verde per le persone con epilessia pronte a partire per godere momenti di relax e divertimento, ma senza abbassare la guardia. La Lice (Lega italiana contro l'epilessia) spiega alcune semplici regole per viaggiare e fare sport in sicurezza: sì ai viaggi anche in aereo, a breve o lungo raggio, senza dimenticare di portare con sé i propri farmaci e la relativa prescrizione; rispettare i ritmi sonno-veglia e valutare gli orari di assunzione della terapia tenendo conto anche di un eventuale fuso orario diverso; sì allo sport ad eccezione di attività estreme o potenzialmente pericolose. “Quando si viaggia, soprattutto all'estero – evidenzia Laura Tassi, presidente Lice e neurologo presso la Chirurgia dell'Epilessia e del Parkinson del Niguarda, Milano – raccomandiamo alle persone con epilessia di portare sempre con sé i farmaci e la loro prescrizione. Prima di partire è, inoltre, consigliabile verificare presso il Centro per l'epilessia di riferimento se il farmaco abituale è disponibile nel Paese che si visiterà. Se si decide di trascorrere le vacanze all'estero, soprattutto in caso di fuso orario, è importante rispettare i ritmi sonno-veglia per evitare l'esposizione a quei fattori di rischio in grado di favorire eventuali crisi”. Via libera anche allo sport. “In generale – sottolinea Oriano Mecarelli, past president Lice - nessuna attività non agonistica andrebbe vietata alle persone con epilessia, fatta eccezione per quelle più estreme o potenzialmente pericolose”. Tuttavia il tipo di crisi epilettiche e una stima del rischio della loro comparsa durante l'attività sportiva sono fattori da tenere in considerazione. Fondamentale, quindi, “una valutazione dell'idoneità alla pratica di attività sportiva da parte del proprio neurologo”.

Giovanna Pasqualin Traversa