

## Come prepararsi per i viaggi

Prima di intraprendere un viaggio lungo è bene conoscere:

- Quanti fusi orari si devono attraversare ed in quanto tempo per prevenire non solo l'effetto legato al cambiamento ed il rischio dalla sindrome da Jet-lag (nausea o disturbi gastrointestinali che alterano l'assorbimento dei carboidrati) ma per adeguare al nuovo orario la terapia insulinica in uso.

Va considerata la presenza dell'ora legale sia nel paese di partenza che in quello di destinazione.

- Conoscere il tipo di insulina nei paesi di arrivo, tenendo conto che nei paesi economicamente più progrediti è generalmente in uso l'insulina U100. (Ovviamente è bene fare una adeguata scorta di insulina per la propria terapia in uso ed avere almeno una penna di riserva ed siringhe tradizionali).

- Evitare di sottoporre l'insulina a alte temperature o al congelamento.

- Tenere l'insulina nel bagaglio a mano, per evitare gli effetti delle temperature eccessivamente basse della carlinga.

- Può essere importante avere con sé, specialmente nei paesi meno sviluppati un documento redatto in lingua inglese che attesti la propria condizione di diabetico. (Tipicamente in aeroporto o nel caso malaugurato in ospedale).

Precauzioni da prendere:

Prima di partire adottare un regime alimentare leggero (evitando caffè, fumo ed alcool).

Durante il viaggio evitare cibi grassi o ricchi di proteine, preferendo i carboidrati.

Se all'arrivo se si arriva di sera, recuperare la fatica del viaggio dormendo, oppure riposare per un numero di ore pari al numero di fusi attraversati.

Adattamenti della terapia insulinica

Non esistono regole predefinite su come adattare la terapia insulinica in caso di viaggi che prevedono cambiamenti di fuso orario. E' pertanto bene rivolgersi al proprio diabetologo per chiedergli quale terapia adottare specificando numero di fusi orari ed orari di partenza e di arrivo.

Ad ogni modo si tende innanzitutto a valutare se si viaggia verso Ovest o verso Est. La variazione di fuso orario può comportare l'allungamento o l'accorciamento della giornata modificando l'avvicinarsi dei pasti. Dosi di insulina normalmente sufficienti per l'intervallo tra due pasti possono risultare troppo scarse (viaggi verso Ovest che allungano la giornata) oppure eccessive (viaggi verso Est).

Una volta giunti a destinazione sarà necessario tornare ad iniettarsi le dosi di insulina in base ai soliti orari di tutti i giorni o sulla base del programma turistico.

Se si viaggia verso Ovest

Usare il normale regime terapeutico sino al momento della partenza e continuare a seguirlo rispettando i soliti orari una volta atterrati e sistemato l'orologio secondo l'ora locale.

- Lo slittamento delle ore in avanti dato dal cambio di fuso orario necessiterà 1 o 2 iniezioni aggiuntive di insulina quando verranno serviti i pasti sull'aereo.

- La dose aggiuntiva di insulina dovrà essere circa il 2-4% in più per ogni ora che viene guadagnata a causa del fuso orario.

Se si viaggia verso Est

Nei lunghi viaggi verso Est generalmente la partenza è prevista verso la sera, quindi sarà opportuno somministrarsi una dose di insulina intermedia o lenta normale o lievemente inferiore rispetto a quella che di solito viene iniettata prima di cena e prima di coricarsi.

- Prima dell'ultimo pasto serale sull'aereo, in aggiunta sarebbe opportuno somministrarsi una dose extra di insulina ad azione regolare (2-6 unità).

- Conseguentemente la dose abituale intermedia del mattino, se prevista dallo schema terapeutico, dovrà essere ridotta del 3-5% ogni ora di fuso orario in meno, in quanto l'iniezione della sera sarà stata somministrata più tardi del normale.

- La dose abituale di insulina regolare del mattino potrà essere somministrata normalmente.