



Roma, 5 luglio 2023 - 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 Control'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”.

In vacanza via libera anche allo sport perché riduce lo stress e l'ansia e migliora la qualità del sonno: “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. Eventuali disabilità associate all'Epilessia, il tipo di crisi epilettiche e una stima del rischio della loro comparsa durante l'attività sportiva sono fattori da tenere in considerazione nella scelta dello sport. È fondamentale, quindi, una valutazione dell'idoneità alla pratica di attività sportiva da parte del proprio neurologo”.

Il vademecum della LICE per affrontare vacanze in sicurezza

- 1. Viaggiare in aereo con l'Epilessia si può.** Non esistono leggi o regolamenti che impediscano a chi soffre di Epilessia di viaggiare in aereo. Se l'Epilessia non è completamente controllata è importante informare il personale di bordo. Raccomandiamo di portare con voi una dichiarazione del neurologo curante che attesti l'idoneità al volo senza una specifica assistenza. Chi è portatore di deficit associati all'Epilessia dovrà tener conto delle eventuali restrizioni che la patologia associata comporta.
- 2. Prima di partire, verificate la disponibilità dei farmaci.** Prima della partenza verificate presso un Centro per l'Epilessia se il farmaco che assumete abitualmente è disponibile nel Paese che visiterete.
- 3. Portate in viaggio una lista dei contatti utili e la documentazione medica.** Portate con voi un foglio con la descrizione sintetica della patologia di cui soffrite, la lista dei contatti utili e le istruzioni su cosa fare e chi contattare in situazioni di emergenza. In caso di viaggi all'estero, procuratevi una traduzione della documentazione medica utile in inglese o nella lingua locale.
- 4. Viaggi all'estero, non dimenticate i farmaci.** Portate con voi i farmaci abituali o, se la permanenza si protrae, predisponete una spedizione. Trasportate i farmaci di uso quotidiano nel bagaglio a mano e abbiate cura di conservare una prescrizione del farmaco in caso di necessità.
- 5. Viaggi verso Paesi caldi o tropicali.** Se viaggiate verso un Paese caldo o tropicale, informatevi sempre sull'eventuale necessità di vaccinazioni e verificate con lo specialista eventuali controindicazioni alle terapie in corso. Per esempio, sebbene la maggior parte dei vaccini sia sicura, se si ha l'Epilessia, alcuni farmaci per la profilassi antimalarica sono controindicati.
- 6. Non alterate i ritmi sonno-veglia.** È consigliabile non alterare i ritmi del sonno perché in alcuni casi questo può indurre crisi. I farmaci anticrisi dovrebbero essere assunti agli orari consueti del proprio fuso orario e adattati man mano al fuso orario del Paese che si sta visitando. Raccomandiamo di parlarne sempre con il vostro neurologo prima della partenza.
- 7. L'assicurazione è importante.** Stipulate un'assicurazione che copra tutte le spese medico-sanitarie e gli eventuali danni derivanti da una crisi epilettica, soprattutto se viaggiate in Paesi fuori dell'Unione europea.
- 8. Attività sportive indicate.** Sì a running, trekking in montagna, tennis, padel o sport in spiaggia come beach volley e calcio.
- 9. Sport con un rischio moderato e qualche attenzione in più.** Nuoto, ciclismo, canottaggio, sci alpino o nautico sono sport non controindicati in senso assoluto, ma si raccomanda di praticarli

preferibilmente in compagnia e sotto supervisione di una persona adulta che possa soccorrere.

10. **Sport controindicati.** Praticare immersioni subacquee, arrampicate in alta quota, motociclismo, deltaplano o paracadutismo comporta rischi maggiori e sono attività da evitare; la loro pratica può essere approvata in casi eccezionali e, comunque, sempre dopo preliminare parere neurologico.

Con oltre 60 milioni di persone colpite nel mondo, l'Epilessia è una delle malattie neurologiche più diffuse, per questo l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha riconosciuto l'Epilessia come una malattia sociale. Si stima che nei Paesi industrializzati interessi circa 1 persona su 100: in Italia soffrono di Epilessia circa 600.000 persone, ben 6 milioni in Europa. Nei Paesi a reddito elevato, l'incidenza dell'Epilessia presenta due picchi, rispettivamente nel primo anno di vita e dopo i 75 anni: in Italia si calcola che ogni anno si verifichino 86 nuovi casi di Epilessia nel primo anno di vita, 20-30 nell'età giovanile/adulta e 180 dopo i 75 anni.