Malattie reumatologiche. 4 italiani su 10 con patologie croniche vanno in vacanza.

Il decalogo per un'estate sicura

Dalla scelta della meta all'esposizione al sole, dalla conservazione dei farmaci all'attività fisica, i consigli pratici di Apmarr, e Rare Aps Ets per garantire sicurezza e benessere durante il periodo di riposo estivo. "Le vacanze, anche per chi affronta ogni giorno una patologia cronica, devono essere un momento di spensieratezza, relax e allegria", sottolinea Antonella Celano, presidente di Apmarr (Fonte: <https://www.quotidianosanita.it/> 30 luglio 2025)

In Italia, secondo i dati del XXII Rapporto sulle politiche della cronicità realizzato da Cittadinanzattiva, più di 4 persone su 10 (40,5%) hanno una malattia cronica mentre sono 12,2 milioni i cittadini italiani affetti da almeno due patologie croniche. In base ai dati, la tendenza è che nel 2028 i malati cronici saliranno a 25 milioni, mentre i multi-cronici saranno 14 milioni. Tra le patologie croniche più diffuse vi sono quelle reumatologiche che sono oltre 150, rappresentano una delle principali cause di disabilità nel nostro Paese e la seconda in Europa dopo le malattie cardiovascolari e colpiscono oltre 5 milioni di persone, quasi il 10% della popolazione italiana. Queste malattie, spesso invisibili agli occhi di chi non le vive, hanno un impatto profondo sulla qualità della vita, sul lavoro, sulle relazioni sociali e sulla sfera emotiva.

Secondo una recente indagine condotta da [APMARR - Associazione Nazionale Persone con Malattie Reumatologiche e Rare](#) in collaborazione con l'istituto di ricerca WeResearch, più del 70% dei pazienti ha dovuto modificare i propri progetti di vita a seguito della diagnosi, e oltre il 60% ha dovuto abbandonare o ridurre l'attività lavorativa. Ma nonostante le difficoltà, emerge un dato incoraggiante: le persone con patologie croniche non rinunciano al desiderio di vivere pienamente la propria vita.

Una ricerca condotta nel Regno Unito, ripresa anche sull'*International Travel & Health Insurance Journal*, ha evidenziato che più del 75% dei viaggiatori con condizioni mediche croniche sceglie vacanze attive, orientate al benessere fisico e mentale, con attività come camminate, nuoto ed escursioni. Questo trend internazionale dimostra che il bisogno di autonomia, movimento e salute è centrale anche per chi affronta ogni giorno una condizione di cronicità.

L'estate, con il suo clima variabile e le abitudini che cambiano, può rappresentare una sfida per chi vive con una malattia reumatologica. Il caldo può migliorare la percezione del benessere articolare, ma non ha effetti curativi sull'evoluzione della patologia. Inoltre, fattori come l'esposizione al sole, l'altitudine, l'umidità e la gestione dei farmaci possono influire sensibilmente sullo stato di salute. Per questo motivo APMARR - Associazione Nazionale Persone con Malattie Reumatologiche e Rare APS ETS ha raccolto, con il contributo della Dott.ssa **Francesca Romana Spinelli**, reumatologa presso La Sapienza Università di Roma, una serie di raccomandazioni pratiche per aiutare le persone con patologie reumatologiche a vivere le vacanze con serenità.

“Convivere con una patologia reumatologica non significa rinunciare alla propria libertà e alla propria vita, ma occorre imparare a viverla con consapevolezza. Soprattutto durante le vacanze, è importante vivere normalmente, posto che è bene seguire le indicazioni del proprio medico su come comportarsi a seconda delle diverse patologie esistenti. Ma quello che conta davvero è non abbattersi e vivere il periodo di vacanza con spensieratezza e allegria, godendosi il relax, proprio come fanno tutti. Le vacanze possono e devono essere un momento di benessere, anche per chi affronta ogni giorno una condizione cronica” dichiara **Antonella Celano**, presidente di APMARR - Associazione Nazionale Persone con Malattie Reumatologiche e Rare APS ETS

Ecco dunque i 10 consigli degli esperti di APMARR per una vacanza sicura e consapevole per chi è affetto da una patologia cronica:

1. **Protezione solare e attenzione agli orari sono fondamentali.** L'esposizione al sole deve avvenire con moderazione, evitando le ore più calde e proteggendo la pelle, soprattutto in caso di farmaci fotosensibilizzanti o patologie cutanee associate.
2. **La scelta della destinazione non è neutra.** Il clima di montagna, più secco, può essere utile per chi ha artrosi, mentre l'ambiente marino può dare sollievo a chi convive con la psoriasi.
3. **L'attività fisica è amica della salute, se svolta con equilibrio.** Il nuoto è spesso indicato per il suo effetto non traumatico sulle articolazioni, mentre le camminate, se praticate con rispetto dei limiti personali, possono migliorare il benessere generale.
4. **L'idratazione va curata con costanza.** È essenziale bere acqua regolarmente, soprattutto quando fa caldo o si pratica movimento. In alcuni casi, può servire integrare sali minerali, ma solo su consiglio medico.
5. **I farmaci devono viaggiare con il paziente, sempre in condizioni adeguate.** È opportuno portarli in quantità sufficiente, insieme a prescrizione e piano terapeutico aggiornato, e conservarli al riparo da temperature eccessive.
6. **Prima di partire, è utile confrontarsi con il proprio reumatologo.** Una visita o una consulenza telefonica possono offrire indicazioni preziose e personalizzate in base alla meta e alla condizione clinica.
7. **È importante conoscere la disponibilità dei servizi sanitari nella località scelta.** Sapere dove rivolgersi in caso di necessità è parte di una pianificazione responsabile.
8. **Le valigie e gli spostamenti vanno pensati in modo intelligente.** Evitare pesi eccessivi, scegliere valigie con ruote, prenotare sistemazioni accessibili sono strategie che facilitano il viaggio e ne riducono lo stress fisico.
9. **Anche l'alimentazione incide sul benessere.** Seguire una dieta leggera e bilanciata, ricca di frutta e verdura di stagione, può aiutare a gestire l'infiammazione e supportare la salute generale.

10. È importante ascoltare il proprio corpo. Le vacanze non sono una gara né una sospensione delle esigenze di cura. Alternare attività e riposo, concedersi momenti di tranquillità e rispettare i segnali dell'organismo sono le vere chiavi per una rigenerazione autentica.