

*Nota importante: Questo articolo nasce esclusivamente dalla nostra esperienza personale dopo tante crociere e ha finalità puramente informative. Non sono un medico e non sto fornendo consigli medici o indicazioni terapeutiche. Quando parlo di medicinali o prodotti da banco, faccio riferimento a ciò che personalmente porto o utilizzo per piccoli fastidi comuni durante i viaggi. **In caso di dubbi, allergie, patologie, terapie in corso o esigenze particolari, rivolgiti sempre al tuo medico curante o al farmacista prima della partenza.** Declino ogni responsabilità per utilizzi impropri delle informazioni contenute in questo articolo.*

Quali medicinali portare in crociera?

La crociera è una vacanza comoda e rilassante, ma dopo tante partenze ho imparato che i piccoli imprevisti arrivano quasi sempre nei momenti meno opportuni. Può essere un mal di testa dopo ore sotto il sole durante un'escursione, un po' di nausea la prima sera di navigazione, qualche vescica dopo aver camminato tutto il giorno oppure il classico mal di gola causato dall'aria condizionata forte in cabina e dal vento preso sul ponte esterno.

Per questo oggi non parto mai senza un **piccolo kit essenziale**, preparato con criterio e senza esagerare. Non serve trasformare la valigia in una farmacia ambulante: nella maggior parte dei casi bastano pochi prodotti da banco che già utilizzi normalmente a casa per i fastidi più comuni. La vera differenza la fa averli subito a disposizione, perché anche una cosa banale diventa più scomoda da gestire quando sei in navigazione o lontano da una farmacia a terra.

In questa guida ti racconto **cosa porto davvero dopo oltre 20 crociere**, quali prodotti conviene tenere nel bagaglio a mano e cosa puoi realisticamente trovare — o non trovare — sulla nave.

*Nota importante: Parleremo solo di medicinali **OTC e SOP**, cioè prodotti senza obbligo di prescrizione comunemente usati per disturbi lievi e temporanei, come previsto dalla classificazione AIFA. **Questo blog non ha lo scopo di fornire consigli medici o indicazioni terapeutiche.***



GUIDA GRATUITA

Prima crociera? Parti da qui

Scarica la guida gratuita con le cose più importanti da sapere prima di prenotare: errori comuni, scelte da fare e consigli pratici per partire con le idee chiare.

Scarica la guida gratuita

Gratis, in PDF

Perché conviene preparare un piccolo kit medicinali prima della partenza

Nella maggior parte delle crociere non si parla di veri problemi medici, ma di piccoli fastidi che è molto più pratico risolvere subito. Tra buffet abbondanti, cambi di temperatura, aria condizionata forte, giornate lunghe nei porti e tante camminate durante le escursioni, capita facilmente di avere bisogno di qualcosa per il mal di testa, lo stomaco o una semplice irritazione alla gola. Dalla mia esperienza, le cose che finiscono per servire davvero sono quasi sempre le più semplici: un cerotto per le scarpe nuove, qualcosa contro la nausea oppure un prodotto per la digestione dopo una cena un po' troppo abbondante.

Sulle navi moderne trovi sempre un **medical center** con personale sanitario qualificato, ma non è pensato per sostituire completamente quello che puoi organizzare da solo prima della partenza. Le visite possono avere costi decisamente elevati, gli orari per i casi non urgenti sono limitati e la disponibilità di prodotti da banco non è infinita. Le compagnie seguono standard sanitari internazionali molto rigorosi, ma per piccoli fastidi quotidiani conviene essere autonomi e avere già con sé l'essenziale.

Prima della partenza ti consiglio anche la guida completa su [cosa mettere in valigia per una crociera](#).

Se temi il movimento della nave, leggi anche [come evitare il mal di mare in crociera](#).

Il mio kit essenziale da crociera dopo 20+ viaggi

Dopo tante crociere ho imparato che il segreto non è portare tantissime cose, ma portare quelle giuste. All'inizio riempivo il beauty con prodotti "nel caso servissero", ma alla fine usavo sempre le stesse poche cose. Oggi il mio kit è molto più semplice e realistico: porto soltanto prodotti da banco che conosco già e che utilizzo normalmente anche a casa per i piccoli fastidi quotidiani. Secondo me è l'approccio più intelligente, perché in viaggio non è il momento ideale per provare medicinali mai usati prima.

Per mal di testa, febbre e piccoli dolori tengo sempre con me i classici analgesici da banco che uso abitualmente. In crociera tornano utili molto più spesso di quanto si immagini, soprattutto dopo giornate lunghe tra sole, escursioni e tante ore a camminare nei porti. Anche i continui passaggi dal caldo

esterno all'aria condizionata della nave possono farsi sentire, soprattutto nei primi giorni.

Una delle cose che consiglio di non sottovalutare mai sono i prodotti contro il **mal di mare in crociera**, soprattutto se è la tua prima esperienza. Le navi moderne sono molto stabili, ma la nausea in crociera può comunque comparire durante mare mosso, traversate lunghe o semplicemente nelle prime ore di navigazione, quando il corpo deve ancora abituarsi al movimento. La cosa che ho imparato negli anni è che molti prendono qualcosa troppo tardi, quando il fastidio è già iniziato. Se sai di essere sensibile, meglio organizzarsi prima con i prodotti OTC che usi normalmente oppure con alternative semplici come zenzero, gomme o braccialetti anti nausea. Aiuta molto anche scegliere una **cabina a centro nave**, perché è il punto dove il movimento si percepisce meno, ed evitare pasti troppo abbondanti il primo giorno. Guardare l'orizzonte, inoltre, aiuta davvero più di quanto sembri: non è una leggenda da crocieristi.

Per stomaco e intestino porto sempre qualche prodotto per digestione e acidità, fermenti lattici e sali reidratanti, soprattutto nelle crociere estive o nei viaggi molto intensi. Tra buffet aperti quasi tutto il giorno, cene lunghe e ritmi diversi dal solito, capita facilmente di avere bisogno di qualcosa di semplice ma utile. Dopo certe cene di gala, avere un rimedio per lo stomaco può davvero fare la differenza durante la notte.

Alla fine, però, i prodotti che uso più spesso sono quasi sempre i più banali: cerotti per le vesciche, spray gola, fazzoletti, gel disinfettante e crema doposole. Dopo ore a camminare nei porti o una giornata ventosa sul ponte, ti accorgi subito di quanto siano utili.

E c'è un'altra cosa che consiglio sempre alle donne: tieni in valigia anche una **piccola scorta di assorbenti**. Se il ciclo arriva mentre sei in navigazione, nei negozi di bordo li trovi quasi sempre, ma spesso a prezzi decisamente più alti rispetto a quelli a cui siamo abituati a terra.

Se vuoi capire [quale cabina scegliere](#) per sentire meno il movimento della nave, trovi la guida completa nell'articolo dedicato.

Prima di partire, ti consiglio anche la checklist completa su [cosa mettere in valigia per una crociera](#).

Il mini kit da tenere nel bagaglio a mano

Dopo tante crociere ho adottato una regola molto semplice: **tutto quello che potrebbe servirmi nelle prime 24 ore viaggia sempre con me nel bagaglio a mano**. Tra voli, imbarchi lunghi, coincidenze e valigie che possono arrivare in ritardo, avere un piccolo kit nel trolley evita parecchie complicazioni inutili proprio nel momento in cui stai iniziando la vacanza.

Nel mio bagaglio a mano tengo sempre le cose essenziali: qualcosa contro la nausea, un analgesico da banco che uso abitualmente, cerotti, fazzoletti e gli eventuali medicinali personali. Sono prodotti che occupano pochissimo spazio ma che possono tornare utili immediatamente, soprattutto il primo giorno, quando si passa dal viaggio all'imbarco e poi direttamente alla nave senza vere pause. Se soffri di mal di mare o hai già avuto nausea durante viaggi in traghetto, auto o aereo, ti consiglio di non lasciare questi prodotti nella valigia grande: recuperarli una volta imbarcato diventa decisamente meno pratico.

Se raggiungi il porto in aereo, conviene anche controllare con attenzione le regole sui liquidi nel bagaglio a mano. Negli aeroporti europei, salvo eccezioni specifiche, i contenitori devono generalmente rispettare il limite dei 100 ml ed essere inseriti nella classica **bustina trasparente richiudibile**. Io consiglio sempre di lasciare tutto nelle confezioni originali, soprattutto per evitare discussioni ai controlli di sicurezza o problemi nel riconoscimento dei prodotti. È una di quelle piccole accortezze che fanno perdere cinque minuti a casa ma possono farti risparmiare molti in aeroporto. Puoi leggere i dettagli su questo sito: [ENAC – Regole sui liquidi nel bagaglio a mano](#)

Cosa NON porto più dopo tante crociere

All'inizio partivo con beauty enormi pieni di prodotti "nel caso servissero". Con il tempo ho capito che la maggior parte di quelle cose tornava a casa esattamente come era partita. Oggi preferisco un kit molto più compatto, con pochi prodotti scelti bene e che conosco già. Ho smesso di portare scatole intere, doppioni inutili e medicinali pensati per qualsiasi emergenza immaginabile. In crociera lo spazio in cabina non è infinito e un kit intelligente funziona molto meglio di una farmacia improvvisata.

Molti lasciano tutto nella valigia grande e si ritrovano senza nulla proprio quando serve, magari durante la navigazione o la prima sera a bordo. Altri partono con prodotti scaduti oppure sottovalutano il mal di mare "perché tanto la nave è enorme". È vero che le navi moderne sono molto stabili grazie ai sistemi di stabilizzazione, ma se sei sensibile al movimento conviene organizzarsi comunque prima della partenza. E soprattutto, non dare mai per scontato di trovare tutto a bordo: nei negozi della nave ci sono alcuni prodotti essenziali, ma scelta, disponibilità e prezzi non sono paragonabili a quelli di una farmacia a terra.

Checklist pratica: il kit essenziale da crociera

Alla fine, il vero segreto è avere un kit semplice ma ragionato. Non serve portarsi dietro mezzo armadietto del bagno: bastano poche cose utili, quelle che sai già usare normalmente anche a casa per i piccoli fastidi quotidiani.

Categoria	Cosa può essere utile	Quando serve davvero
Mal di mare	prodotti OTC anti nausea	Navigazione e mare mosso
Dolori e febbre	analgesici da banco	Escursioni e giornate lunghe
Stomaco	fermenti lattici e antiacidi	Buffet e pasti abbondanti
Raffreddore	spray gola e fazzoletti	Aria condizionata e vento
Piccoli imprevisti	cerotti e disinfettante	Escursioni e scarpe nuove

Conclusione

Nella maggior parte delle crociere probabilmente userai pochissimo di questo kit. Ma sapere di averlo con te cambia completamente il modo in cui vivi la vacanza. Dalla mia esperienza, le cose che servono davvero sono quasi sempre le più semplici: un cerotto al momento giusto, qualcosa per lo stomaco dopo una cena pesante o un prodotto contro il mal di mare tenuto nel trolley invece che in fondo alla valigia.

Prepararsi bene non significa aspettarsi problemi. Significa semplicemente partire in modo più intelligente e godersi il viaggio con maggiore tranquillità.

In breve

- In crociera basta un **kit piccolo ma ben pensato**.
- I prodotti contro il mal di mare sono tra i più utili, soprattutto alla prima esperienza.
- I medicinali essenziali vanno sempre nel bagaglio a mano.
- A bordo trovi un medico, ma non conviene contare solo su quello.
- Cerotti, spray gola e prodotti per lo stomaco servono molto più spesso di quanto immagini.



GUIDA GRATUITA

Prima crociera? Parti da qui

Scarica la guida gratuita con le cose più importanti da sapere prima di prenotare: errori comuni, scelte da fare e consigli pratici per partire con le idee chiare.

Scarica la guida gratuita

Gratis, in PDF

FAQ

Quali medicinali conviene portare in crociera?

Prodotti OTC/SOP per mal di mare, piccoli dolori, stomaco, mal di gola e piccoli imprevisti.

In crociera c'è una farmacia?

Di solito trovi un centro medico con alcuni prodotti disponibili, ma non una farmacia completa.

Dove mettere i medicinali in crociera?

Quelli più importanti conviene tenerli sempre nel bagaglio a mano.

Il mal di mare è frequente in crociera?

Molto meno di quanto si pensa, soprattutto sulle navi moderne.

Posso portare medicinali in aereo prima della crociera?

Sì, rispettando le regole sui liquidi nel bagaglio a mano.

Quali prodotti servono davvero durante una crociera?

Di solito quelli per nausea, piccoli dolori, stomaco e vesciche.

Conviene comprare i medicinali direttamente a bordo?

Meglio partire preparati perché scelta e disponibilità possono essere limitate.