

JET LAG – SINDROME DA FUSO ORARIO

Con il termine di “Jet lag” si indica uno stato di malessere generale che i viaggiatori manifestano in occasioni di lunghi viaggi aerei, che comportano l’attraversamento di più fusi orari (>3).

Tranne i bambini molto piccoli, che normalmente non soffrono di questi cambiamenti, oltre il 90% dei viaggiatori accusa disturbi intestinali, sonnolenza di giorno e insonnia di notte, malessere generale, irritabilità, alterazione dell’umore e stanchezza.

Tale sintomatologia è proporzionale al numero di fusi attraversati ed è causata dallo sconvolgimento del nostro orologio biologico interno che comporta un’alterazione di tutti i ritmi circadiani: ritmo sonno veglia, temperatura corporea, livelli ormonali, ecc.

Per ristabilire l’orologio biologico, in genere i viaggiatori impiegano un giorno per ogni fuso attraversato, con il ritmo sonno veglia che si ristabilisce in breve tempo mentre per gli altri ritmi (movimenti intestinali, eliminazione di fluidi, melatonina, ecc.) occorrono fino a 1-2 settimane.

I viaggi verso Ovest, che determinano una riduzione della giornata, sono più tollerati rispetto a quelli verso Est che invece vedono un allungamento della stessa.

Il jet lag non può essere prevenuto, ma alcune regole, riportate nella seguente tabella, possono minimizzare i suoi effetti. Tutti i viaggiatori possono mettere in atto facilmente alcune misure finalizzate alla sincronizzazione dell’orologio biologico interno, tramite l’esposizione alla luce solare, l’attività fisica durante le ore diurne, l’adattamento alle abitudini sonno-veglia e alimentari, e il reintegro di liquidi per combattere la disidratazione. Eventuali misure farmacologiche vanno utilizzate dietro stretto consiglio del medico curante.



Consigli utili per ridurre gli effetti del Jet Lag

- Riposarsi prima di partire; sfruttare ogni possibilità di riposo durante il volo, alternando anche momenti in cui si compiono brevi esercizi.
- Adottare al più presto il ritmo del Paese di destinazione; iniziare l’adattamento spostando di 1-2 ore al giorno, nei giorni precedenti il viaggio, le ore dei pasti e del sonno. Se il soggiorno dura meno di 3 giorni, è preferibile non modificare le proprie abitudini.
- Mantenere un adeguato apporto di liquidi ed evitare pasti abbondanti.
- Non bere alcolici, caffè o bevande contenenti caffeina.
- Quando si arriva a destinazione, cercare di esporsi alla luce solare e svolgere attività fisica durante le ore diurne; se si viaggia verso Oriente preferire la luce solare del mattino mentre se si viaggia verso Occidente quella del tardo pomeriggio.
- Piccole dosi di sedativi a breve durata d’azione (solo su indicazione medica) possono essere utili per migliorare la qualità del sonno ma tuttavia non riducono il tempo necessario per adattarsi al nuovo fuso orario.
- L’utilizzo della melatonina per ridurre gli effetti del jet lag è controverso: alcuni studiosi suggeriscono che questa sostanza, utilizzata nei primi giorni, può aiutare a sincronizzare il proprio orologio interno ai ritmi circadiani. Tuttavia l’utilizzo di questa sostanza, disponibile in commercio come integratore alimentare e quindi non soggetta ai rigidi controlli dei farmaci, non è ancora basato su evidenze scientifiche, anche se ci sono degli studi in corso al riguardo.
- I viaggiatori che assumono abitualmente dei farmaci ad orari prestabiliti, quali ad esempio l’insulina, devono chiedere consigli al loro medico curante.