

Starbene

DORMIRE BENE

COMBATTI IL JET LAG

Quando cambi fuso orario, stravolgi i ritmi naturali che regolano il ciclo sonno-veglia. Ecco le strategie per ritornare subito reattivi

di Roberta Camisasca

J nsonnia, sonnolenza, stanchezza e problemi digestivi: sono i sintomi provocati dalla variazione di fuso orario. Il nostro orologio biologico interno ne risulta infatti scombussolato e cerca di adattarsi, spesso a fatica, al cambiamento dei ritmi fisiologici, detti circadiani, che regolano il ciclo sonno-veglia, l'appetito e altre funzioni», spiega la dottoressa Carolina Lombardi, responsabile del Centro di medicina del sonno dell'Istituto auxologico italiano di Milano. I problemi si manifestano, entro un giorno o due dall'arrivo, già dopo un viaggio che ha attraversato almeno due fusi orari; aumentano con l'aumentare della distanza percorsa lungo i meridiani e peggiorano andando verso Est, quando cioè le lancette dell'orologio si devono spostare in avanti. Per risolverli in breve tempo, segui i consigli dell'esperta.

DIPENDE DA DOVE VAI

«La disidratazione, la stanchezza e i pasti sregolati peggiorano i fastidi, quindi è bene partire riposati, bere molto e cercare di regolare pranzo e cena avvicinandoli il più possibile al fuso dell'arrivo», consiglia la specialista. Se vai a Est, coricati un'ora prima ogni notte per un paio di giorni prima della partenza, mentre se prendi un aereo verso Ovest un'ora più tardi. Ricorda che i cibi a base di carboidrati, specialmente riso, orzo, avena e banane ri-



Consulta gratis il nostro esperto

CAROLINA LOMBARDI

Responsabile del Centro di medicina del sonno Istituto auxologico italiano di Milano

Scrivile a: starbene@mondadori.it

lassano e incrementano la produzione di melatonina (l'ormone che favorisce l'addormentamento), mentre quelli proteici stimolano energia e lucidità mentale. In volo, fai un pisolino se giungerai a destinazione di notte; al contrario, meglio restare svegli il più possibile. «All'arrivo esposti alla luce del mattino in caso di viaggi verso Oriente; insieme all'esercizio fisico (basta una camminata) aiutano ad adattarsi più velocemente. Verso Occidente, invece, i primi giorni indossa occhiali scuri fin dalle prime ore della giornata ed esposti alla luce artificiale la sera», prosegue la dottoressa Lombardi.

SE NON BASTA, C'È LA MELATONINA

Se già normalmente faticati a prendere sonno o le strategie anti jet lag non fanno effetto puoi ricorrere alla melatonina. «Va assunta circa un'ora prima del momento in cui ci si vorrebbe addormentare, per potenziarne il picco fisiologico», spiega l'esperta. «Parti con 1 mg e raddoppialo in caso i disturbi non migliorino, evitando l'esposizione a fonti luminose, compresi televisori, computer, smartphone e tablet. La luce blu ne ostacola l'assorbimento». La trovi sotto forma di integratore nella formulazione da 1 mg, come farmaco soggetto a prescrizione da 2 mg.

Funziona anche la luce verde

Nell'ambito della "light therapy", la terapia della luce,

sono stati messi a punto occhiali speciali che inviano una fonte luminosa verde alla retina, modulando

la produzione di melatonina e attenuando i fastidi del jet lag. Si usano in diverse fasce orarie a seconda

che si desidera anticipare o posticipare il momento in cui ti addormenti. Se viaggi verso Est, indossali

50 minuti al mattino, per addormentarti più rapidamente alla sera; mentre quando vai a Ovest usali prima

di coricarti, per ritardare l'orologio biologico. Si acquistano online e costano 149 € (re-timer.com).