



Vacanze, rientro e stanchezza da jet lag: i consigli dei medici anti-bufale per riprendersi

Descrizione

(Adnkronos) - Dagli Usa al Giappone, tornare dalle vacanze con un volo intercontinentale di decine di ore può far scattare il jet lag: uno tra i disagi più comuni di chi viaggia in aereo attraversando più fusi orari. Può causare disorientamento, stanchezza, difficoltà a dormire e scarsa concentrazione spesso accompagnano i primi giorni di vacanza una volta arrivati a destinazione. Non si tratta di una malattia, ma di un temporaneo scompenso dell'orologio biologico interno, sincronizzato con il fuso orario di partenza, che fatica ad adattarsi al nuovo ciclo di ore di luce e buio. Vale quindi la pena chiedersi se esistano strategie realmente efficaci per limitarne gli effetti, oppure se si tratti soltanto di consigli senza basi solide. A fare luce del jet lag sono i medici della piattaforma anti-bufale "Dottore ma è vero che" curata dalla Fnomceo (Federazione nazionale degli Ordini dei medici chirurghi e degli odontoiatri).

Il jet lag nasce da un disallineamento tra il nostro ritmo circadiano, cioè l'orologio biologico interno che regola sonno, temperatura corporea e altre funzioni nell'arco delle 24 ore e l'orario del luogo in cui siamo arrivati.

Il fenomeno compare tipicamente quando si attraversano più di tre fusi orari. Più fusi orari si attraversano, più probabile che il disturbo si manifesti, e in genere i voli verso est risultano più impegnativi di quelli verso ovest. I sintomi più comuni sono: difficoltà ad addormentarsi o risveglio precoce; sonnolenza durante il giorno; difficoltà di concentrazione; disturbi digestivi, come mal di stomaco o stitichezza; malessere generale e cambiamenti dell'umore. Il recupero richiede in media circa un giorno per ogni fuso orario attraversato, anche se il tempo necessario varia da persona a persona.

Ci sono davvero delle strategie che funzionano prima di partire? Diverse indicazioni pratiche vengono suggerite per ridurre l'impatto del jet lag prima della partenza. I Cdc statunitensi

raccomandano di adattare gradualmente l'orario di addormentamento nei giorni precedenti al viaggio: chi viaggia verso est può iniziare ad andare a dormire un'ora prima ogni notte, mentre chi viaggia verso ovest può fare l'opposto, andando a letto un'ora più tardi. È importante che i medici possano anche partire ben riposati, perché iniziare il viaggio già stanchi peggiora il jet lag. Se si ha un impegno importante a destinazione, può essere utile arrivare qualche giorno prima per dare al corpo il tempo di adattarsi.

E durante il volo, cosa possiamo fare? Alcuni accorgimenti semplici possono aiutare. È bene bere molta acqua, perché la disidratazione può peggiorare i sintomi del jet lag, dato che l'aria in cabina è particolarmente secca. È meglio evitare alcol e caffeina, che possono disturbare il sonno e favorire la disidratazione. Si suggerisce che la notte nella destinazione, conviene provare a dormire durante il volo; se invece è giorno, è preferibile resistere alla sonnolenza. Muoversi periodicamente durante il volo, ad esempio camminando nel corridoio, è raccomandato anche per altre ragioni di salute legate ai viaggi lunghi.

È vero che la melatonina serve a combattere il jet lag? Una revisione sistematica della letteratura scientifica, pubblicata dalla Cochrane Library, ha analizzato dieci studi randomizzati e controllati su passeggeri, personale di volo o militari che assumevano melatonina per bocca rispetto al placebo. In otto di questi dieci studi, la melatonina assunta poco prima di coricarsi, all'orario della nuova destinazione, ha ridotto il jet lag nei voli che attraversavano cinque o più fusi orari. Dosi giornaliere comprese tra 0,5 e 5 mg sono risultate simili in efficacia, con la sola differenza che con 5 mg ci si addormenta più rapidamente e si dorme meglio rispetto a 0,5 mg; dosi superiori a 5 mg non sono risultate più efficaci. Il beneficio è maggiore quanti più fusi orari si attraversano, e minore per i voli verso ovest.

Sempre sulla melatonina, attenzione anche al momento in cui la si assume: se presa nelle ore sbagliate, ad esempio al mattino presto, la melatonina può causare sonnolenza e ritardare l'adattamento all'orario locale, invece di favorirlo. Gli effetti indesiderati più comuni sono mal di testa, vertigini, nausea e sonnolenza. Il suo utilizzo non è raccomandato in gravidanza e allattamento e richiede cautela in presenza di alcune malattie autoimmuni. La melatonina può inoltre interagire con diversi farmaci, tra cui anticoagulanti, antiepilettici e farmaci per il diabete: per questo è sempre bene parlarne con il proprio medico di medicina generale, soprattutto se si seguono altre terapie.

L'esposizione alla luce può davvero aiutare l'orologio biologico ad adattarsi? La luce è considerata il principale segnale che regola l'orologio biologico ed è per questo che viene indicata come uno strumento naturale per favorire l'adattamento al nuovo fuso. In generale, chi viaggia verso ovest può trarre beneficio dall'esposizione alla luce nelle ore serali, mentre chi viaggia verso est può beneficiare della luce del mattino. Ricordano gli esperti che è bene sapere, tuttavia, che si tratta soprattutto di raccomandazioni pratiche basate sulla fisiologia del ritmo circadiano: una revisione sistematica condotta su popolazioni di atleti non ha trovato risultati univoci sull'efficacia della sola esposizione alla luce nel ridurre il jet lag in contesti di viaggio reale, con prove di qualità da bassa a molto bassa. Anche l'attività fisica svolta in momenti specifici della giornata è stata proposta, sempre in questa popolazione, come possibile aiuto alla risincronizzazione del ritmo circadiano, ma con prove di qualità molto bassa.

Qual   il consiglio pratico?   Serve un insieme di strategie: adattamento graduale dell'orario prima della partenza; idratazione; moderazione di alcol e caffeina durante il volo; gestione dell'esposizione alla luce; se necessario, un uso corretto della melatonina. Questi accorgimenti possono contribuire a ridurre l'intensit  e la durata del jet lag. Poich  ogni persona reagisce in modo diverso, in caso di viaggi frequenti o di sintomi particolarmente intensi   utile parlarne con il proprio medico di medicina generale, che potr  indicare la strategia pi ¹ adatta al singolo caso , concludono.

  

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Agosto 18, 2026

Autore

redazione

default watermark