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

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â?? Dagli Usa al Giappone, tornare dalle vacanza con un volo intercontinentale di decine di ore puÃ² far scattare il jet lag: uno tra i disagi piÃ¹ comuni di chi viaggia in aereo attraversando piÃ¹ fusi orari. PuÃ² causare â??disorientamento, stanchezza, difficoltÃ 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 dellâ??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 solideâ?•. A fare luce del jet lag sono i medici della piattaforma anti-bufale â??Dottore ma Ã¨ vero cheâ?¦?â?? 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, cioÃ¨ lâ??orologio biologico interno che regola sonno, temperatura corporea e altre funzioni nellâ??arco delle 24 ore e lâ??orario del luogo in cui siamo arrivati.

â??Il fenomeno compare tipicamente quando si attraversano piÃ¹ di tre fusi orari. PiÃ¹ fusi orari si attraversano, piÃ¹ probabile Ã¨ che il disturbo si manifesti, e in genere i voli verso est risultano piÃ¹ impegnativi di quelli verso ovest. I sintomi piÃ¹ comuni â?? precisano- sono: difficoltÃ ad addormentarsi o risveglio precoce; sonnolenza durante il giorno; difficoltÃ di concentrazione; disturbi digestivi, come mal di stomaco o stitichezza; malessere generale e cambiamenti dellâ??umore. Il recupero richiede in media circa un giorno per ogni fuso orario attraversato, anche se il tempo necessario varia da persona a personaâ?•.

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

raccomandano di adattare gradualmente lâ??orario di addormentamento nei giorni precedenti al viaggio: chi viaggia verso est puÃ² iniziare ad andare a dormire unâ??ora prima ogni notte, mentre chi viaggia verso ovest puÃ² fare lâ??opposto, andando a letto unâ??ora piÃ¹ tardi. Ã? importante â?? aggiungono i medici â?? anche partire ben riposati, perchÃ© iniziare il viaggio giÃ stanchi peggiora il jet lag. Se si ha un impegno importante a destinazione, puÃ² essere utile arrivare qualche giorno prima per dare al corpo il tempo di adattarsiâ?•.

E durante il volo, cosa possiamo fare? â??Alcuni accorgimenti semplici possono aiutare. Ã? bene bere molta acqua, perchÃ© la disidratazione puÃ² peggiorare i sintomi del jet lag, dato che lâ??aria in cabina Ã¨ particolarmente secca. Ã? meglio evitare alcol e caffeina, che possono disturbare il sonno e favorire la disidratazione â?? suggeriscono Se Ã¨ notte nella destinazione, conviene provare a dormire durante il volo; se invece Ã¨ giorno, Ã¨ preferibile resistere alla sonnolenza. Muoversi periodicamente durante il volo, ad esempio camminando nel corridoio, Ã¨ raccomandato anche per altre ragioni di salute legate ai viaggi lunghiâ?•.

Eâ?? vero che la melatonina serve a combattere il jet lag? â??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, allâ??orario della nuova destinazione, ha ridotto il jet lag nei voli che attraversavano cinque o piÃ¹ fusi orari â?? rispondono â?? 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 piÃ¹ rapidamente e si dorme meglio rispetto a 0,5 mg; dosi superiori a 5 mg non sono risultate piÃ¹ efficaci. Il beneficio Ã¨ maggiore quanti piÃ¹ fusi orari si attraversano, e minore per i voli verso ovestâ?•.

default watermark

Sempre sulla melatonina, â??attenzione anche al momento in cui la si assume: se presa nelle ore sbagliate, ad esempio al mattino presto, la melatonina puÃ² causare sonnolenza e ritardare lâ??adattamento allâ??orario locale, invece di favorirlo. Gli effetti indesiderati piÃ¹ comuni sono mal di testa, vertigini, nausea e sonnolenza. Il suo utilizzo non Ã¨ raccomandato in gravidanza e allattamento e richiede cautela in presenza di alcune malattie autoimmuniâ?•. La melatonina â??puÃ² inoltre interagire con diversi farmaci, tra cui anticoagulanti, antiepilettici e farmaci per il diabete : per questo Ã¨ sempre bene parlarne con il proprio medico di medicina generale, soprattutto se si seguono altre terapieâ?•.

Lâ??esposizione alla luce puÃ² davvero aiutare lâ??orologio biologico ad adattarsi? â??La luce Ã¨ considerata il principale segnale che regola lâ??orologio biologico ed Ã¨ per questo che viene indicata come uno strumento naturale per favorire lâ??adattamento al nuovo fuso. In generale, chi viaggia verso ovest puÃ² trarre beneficio dallâ??esposizione alla luce nelle ore serali, mentre chi viaggia verso est puÃ² beneficiare della luce del mattino â?? ricordano gli esperti â?? Ã? 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 sullâ??efficacia della sola esposizione alla luce nel ridurre il jet lag in contesti di viaggio reale, con prove di qualitÃ da bassa a molto bassa. Anche lâ??attivitÃ fisica svolta in momenti specifici della giornata Ã¨ stata proposta, sempre in questa popolazione, come possibile aiuto alla risincronizzazione del ritmo circadiano, ma con prove di qualitÃ molto bassaâ?•.

Qual Ã¨ il consiglio pratico? â??Serve un insieme di strategie: adattamento graduale dellâ??orario prima della partenza; idratazione; moderazione di alcol e caffeina durante il volo; gestione dellâ??esposizione alla luce; se necessario, un uso corretto della melatonina. Questi accorgimenti possono contribuire a ridurre lâ??intensitÃ e la durata del jet lag. PoichÃ© ogni persona reagisce in modo diverso, in caso di viaggi frequenti o di sintomi particolarmente intensi Ã¨ utile parlarne con il proprio medico di medicina generale, che potrÃ indicare la strategia piÃ¹ adatta al singolo casoâ?•, concludono.

â??

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

default watermark

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Agosto 18, 2026
Autore
redazione