

Combattere il Jet Lag



Che cos'è?

Il "jet lag" o "travel fatigue" è un disturbo del sonno che insorge quando, a causa di un lungo viaggio, l'individuo è costretto ad attraversare in tempi molto rapidi diversi fusi orari, costringendo il proprio orologio biologico ad un veloce adattamento ai nuovi ritmi di luce/buio e riposo/attività del luogo di destinazione. Nel caso di un viaggio in cui si attraversino 6 o più fusi orari, il jet lag può essere rilevante e l'organismo avrà bisogno di alcuni giorni per ritrovare il suo equilibrio. La sintomatologia di questo malessere del viaggiatore è caratterizzata da disturbi del sonno consistenti in insonnia (di addormentamento nei viaggi verso est e di risveglio precoce in quelli verso ovest), sonnolenza diurna e sintomi quali mal di testa, difficoltà di concentrazione, nausea, inappetenza e un generale stato di stanchezza. L'intensità della sindrome di jet lag dipende dal numero di fusi che si attraversano durante un viaggio in aereo, ma anche da varie caratteristiche individuali quali l'età, la durata media abituale del sonno notturno e il cosiddetto cronotipo, ovvero la più o meno spiccata tendenza di un individuo ad essere notturno ("gufo") o mattiniero ("allodola"). Generalmente i viaggi verso Est, in cui l'individuo deve anticipare sul luogo di arrivo il proprio ritmo del sonno, sono i meno tollerati in particolare se l'individuo è un cronotipo "gufo".

Per ridurre al minimo gli effetti del jet lag è bene adottare alcune misure preventive prima di mettersi in viaggio, durante il viaggio stesso e una volta giunti a destinazione.



1 – No Stress

Qualche giorno prima della partenza è bene non affaticarsi e riposare regolarmente evitando privazioni di sonno. Spesso, invece, si arriva al momento prima della partenza stressati e in debito di molte ore di sonno. Magari quasi sempre per colpa del lavoro. Sarebbe opportuno terminare gli ultimi progetti prima di partire per non lasciare arretrati o incombenze sulla vostra scrivania. E' sicuramente utile questo comportamento anche se non è facile. L'ideale è essere bravi e cercare di terminare tutto la settimana prima di partire. Non è sempre possibile ovviamente, dipende dal lavoro che uno fa. Certe volte può bastare anche la propria condizione mentale pur continuando a fare lo stesso lavoro di sempre.

2 – Recuperate le ore di sonno

Soprattutto se siete abituati a dormire il minimo indispensabile e se spesso vi trovate in debito con le ore di sonno, dieci giorni prima di partire cercate di avere un rapporto più regolare con il vostro letto, imponendovi di dormire almeno sette ore a notte. Le misure preventive più specifiche per un viaggio verso est consistono nell'anticipazione dell'ora di coricarsi la sera per alcune sere prima del viaggio, nell'esporsi alla luce al mattino dopo essersi svegliati, nel proteggersi dalla luce dal tramonto in poi (per esempio con occhiali scuri) e nell'assumere eventualmente basse dosi di melatonina in serata. Durante il volo nei viaggi da Ovest ad Est (ad esempio da USA in Europa), se il volo è notturno, l'indicazione è di dormire quanto più possibile ricorrendo a tappi per le orecchie, cuffie, mascherina, quali efficaci rimedi per isolarsi dal rumore e dalla luce ed eventualmente ricorrendo anche a blandi induttori del sonno.

Se invece la meta di destinazione si trova ad ovest, è bene cercare di coricarsi un'ora più tardi ogni sera per alcune sere prima della partenza, esporsi alla luce la sera e proteggersi dalla luce la mattina. Infatti il ritmo di esposizione alla luce, tramite importanti segnali che la luce dà attraverso la retina all'ipotalamo nel nostro cervello e da questo alla ghiandola epifisi produttrice della melatonina endogena, regola il nostro orologio biologico, anticipandone (esposizione alla luce la mattina) o posticipandone (esposizione alla luce la sera) le lancette. Questo significa rendere più facile il suo adattamento a ritmi del mondo esterno anticipati o posticipati rispetto al solito. Tali ritmi di esposizione alla luce andrebbero mantenuti anche una volta arrivati a destinazione. Nei voli da Est a Ovest (ad esempio dall'Europa agli USA), in particolare se il volo avviene nelle ore diurne, bisogna cercare di stare svegli e prendere luce fino all'arrivo.



3 – Idratazione

Anche il ritmo dell'alimentazione e dell'esercizio fisico vanno ugualmente curati prima della partenza e una volta arrivati alla meta del viaggio. Prima, durante e dopo il viaggio, come del resto durante tutta la nostra vita, è importante essere ben idratati in modo da predisporre al meglio il vostro fisico al cambio degli orari, perché inevitabilmente andrà incontro ad uno stravolgimento.

Soprattutto in volo dove, l'ambiente secco della cabina, facilita la disidratazione. E quali sono i peggiori nemici? L'alcool e la caffeina! Sia per il loro effetto negativo sull'idratazione sia per gli effetti negativi sul sonno. Se proprio non riuscite a rinunciarvi, cercate almeno di compensare bevendo (acqua naturale) poco ma spesso durante tutto il volo.



4 – Prepararsi ai nuovi orari

Non appena inizia il volo impostate il vostro orologio con l'ora del Paese di destinazione. Questo vi aiuterà a prepararvi mentalmente al nuovo orario. Durante il volo dormite (o restate svegli) basandovi sull'orario del posto verso il quale siete diretti. Se è ancora giorno, mantenetevi svegli; se è notte, cercate di dormire. Usate i tappi per le orecchie e la mascherina per gli occhi ed accendete l'aria condizionata (la temperatura più fredda vi permetterà di addormentarvi più in fretta). Se solitamente avete difficoltà ad addormentarvi, chiedete al vostro medico di prescrivervi un sonnifero. Molte persone lo trovano utile. Se dovrete affrontare un volo lungo, sarebbe meglio prenotare un posto in prima classe in cui ci sono sedili più spaziosi. I sedili dell'economy class non lasciano molto spazio alle gambe e il vostro corpo produrrà una sostanza simile all'adrenalina che non consentirà al sangue di fluire fino al cervello, facendovi restare svegli. Nella business class o in prima classe, avrete sicuramente più spazio e la qualità del sonno sarà nettamente superiore.

5 – Prendere subito il ritmo

Se facciamo delle ricerche su come combattere il Jet Lag troviamo tutto e il contrario di tutto. Chi dice di dormire quando si ha sonno, chi dice di fare dei pisolini o meglio ancora "microsonni". Appena arrivati cercate di stare all'aria aperta, preferibilmente al sole. Se è giorno, fate una passeggiata fuori: la luce solare aiuterà il vostro cervello ad abituarsi al nuovo orario.

6 – Mantenersi attivi

Non rinchiudetevi in hotel a guardare la televisione. Se avete disperatamente bisogno di un pisolino, non dormite per più di 30 minuti: superando questo intervallo di tempo, non farete che peggiorare il jet lag. Se viaggiate per affari e non potete fare una passeggiata all'aperto, aprite le tende della vostra stanza, fate entrare la luce del sole e praticate un po' di attività fisica. Muoversi fuori sarebbe meglio ma qualsiasi esercizio eseguito alla luce del sole vi aiuterà comunque.

7 – Consumare pasti leggeri

Non si sta adattando solo il vostro ciclo del sonno, ma anche la vostra routine digestiva. I pasti abbondanti e ricchi renderanno il tutto più difficile e la stitichezza o la diarrea potrebbero rovinare le vostre vacanze.

8 – Fare esercizio di sera e la mattina presto

Un po' di esercizio fisico vi aiuterà a dormire meglio e vi consentirà di sentirvi più attivi al risveglio, migliorando la circolazione.

9 – Fare una bella colazione

Il mattino dopo il vostro arrivo, consumate una colazione ricca di proteine. Vi darà molte energie per affrontare meglio la giornata.

10 – Ricorrere ad un aiutino

Prendete in considerazione la possibilità di assumere della melatonina, un ormone prodotto naturalmente dal corpo. Prendetela quando decidete che è ora di andare a letto, per aiutare il vostro orologio interno ad adattarsi alla nuova zona oraria. Prendete la melatonina 30 minuti prima di dire al vostro corpo che è arrivato il momento di dormire, ma cercate di rispettare l'orario del posto in cui vi trovate. In altre parole, non assumetela quando volete. Prendetela per quattro giorni dopo il vostro arrivo. Prima di assumerla, chiedete consiglio al vostro medico, per assicurarvi che vada bene per voi.



11 – Godetevi la vacanza

Qui entra in gioco il vostro carattere. Una volta a destinazione, dimenticatevi dei problemi dell'ufficio e disattivate le notifiche ai vostri smartphone. Non tanto da isolarvi dal mondo anche se sarebbe un'idea, ma non portate le distrazioni di casa con voi. In questo modo riuscirete anche a fare più cose e a tenervi attivi che è fondamentale soprattutto nelle prime 48/72 ore. In nostro aiuto ci sarà l'adrenalina che scorre nelle nostre vene, richiamata dall'eccitazione di aver raggiunto finalmente la meta tanto sognata.

12 – Al rientro a casa

Il vostro fisico si è ormai abituato all'orario locale, ma purtroppo è già ora di rientrare a casa. Non c'è da inventare niente, valgono gli stessi accorgimenti presi prima di partire. Sarà solo più difficile perché tornerete al lavoro e vi mancherà tutta quella componente legata allo scoprire nuovi posti, i trekking, le escursioni e le visite ai musei che vi tenevano attivi durante la giornata. Per questo il Jet Lag si sente di più al rientro: perché ci sono meno cose da fare. L'unico rimedio è fare attività fisica. Usciti dal lavoro, andate a fare una corsa. Non deve essere lunga ed affaticante. Questo vi aiuterà a rientrare subito nel vostro fuso orario.

Consigli utili

Se è possibile, fate in modo che un volo che includa il passaggio di tre o quattro zone orarie preveda uno scalo intorno alla seconda zona oraria. Così, potrete riposare, visitare un posto che non conoscete ed abituarvi gradualmente al nuovo orario. Non tutti possono permettersi una spesa del genere o non tutti hanno il tempo di fermarsi ma, se potete, approfittatene. Vi tornerà utile specialmente se siete in viaggio con dei bambini.

Sempre se potete, cercate di arrivare a destinazione un giorno prima per adattarvi alla nuova routine. Questa opzione è raccomandabile soprattutto a chi è in viaggio per affari e deve fermarsi all'estero per qualche giorno.

Se ci sono solo due zone orarie di differenza, o una, forse non soffrirete nemmeno il jet lag.

Il termine medico per il jet lag è "desynchronosis", una buona parola da spiegare durante il business meeting per giustificare la vostra sonnolenza!

Ognuno risponde in maniera diversa al jet lag. La reazione dipende dall'approccio che si ha nei confronti del sonno, dalle proprie esigenze di riposo, dall'esperienza che si ha nel viaggiare, ecc. La vostra capacità di adattamento cambia anche a seconda di fattori come l'età e lo stile di vita. Per esempio, se avete 20 anni e girate il mondo con lo zaino in spalla, reagirete in un certo modo; quando a 40 anni sarete in viaggio con i vostri figli, la vostra attitudine cambierà, mentre, a 60 anni, tutto tornerà ad essere facile, dal momento che sarete nuovamente liberi e non avrete la responsabilità di spostarvi con i bambini. Un effetto collaterale del jet lag è quello di svegliarsi all'ora della "time zone" di partenza. Invece di considerarlo uno svantaggio, usate il tempo che avete a disposizione per vestirvi e fare colazione con calma.



Avvertenze

Se vi fermate per poco tempo, non abituatevi troppo alla nuova zona oraria, altrimenti, quando tornerete a casa, dovrete riadattarvi e cambiare drasticamente il ciclo del sonno.

Prima di prendere la melatonina, rivolgetevi al vostro dottore, dal momento che è controindicata se si assume insieme ad altre medicine e non è raccomandata ai bambini che hanno meno di 10 anni o a coloro che hanno malattie autoimmuni. A qualcuno, inoltre, la melatonina causa nausea e mal di testa e peggiora i sintomi del jet lag. Ricordatevi che, se cambiate le lancette dell'orologio prima di partire e avete uno scalo in una zona oraria diversa, potreste confondervi. Assicuratevi di sapere quanto tempo dovete aspettare tra un volo e l'altro, per evitare di perdere la connessione.