

Come ridurre al minimo gli effetti del jet lag

La prossima vacanza subacquea mi porterà all'altro capo del mondo. Ma ogni volta che attraverso un po' di fusi orari soffro di jet lag in modo piuttosto pesante e non senza conseguenze sulla mia capacità di immergermi in sicurezza. Cosa posso fare per ridurre gli effetti del jet lag?

I viaggi aerei a lungo raggio che attraversano diversi fusi orari causano il jet lag, una sindrome che dipende dallo sfasamento dei nostri ritmi circadiani rispetto all'orario nella nostra destinazione. I sintomi comprendono stanchezza, fame e stato di veglia nei momenti sbagliati della giornata. Fortunatamente, in pochi giorni, il nostro orologio interno si sincronizza con l'ambiente. Più fusi orari attraversiamo, più sono evidenti i sintomi della sindrome e più tempo è necessario per ristabilirsi.

Per ridurre al minimo gli effetti del jet lag possiamo mettere in atto le seguenti strategie:

- **Prepariamoci:** prima del viaggio spostiamo gradualmente l'orario per andare a dormire e avviciniamolo a quello che troveremo a destinazione. Per viaggi verso est andiamo a letto un'ora prima per tanti giorni quanti sono i fusi orari che attraverseremo. Per le tre o quattro ore prima di coricarci evitiamo di assumere caffeina e alcol e anche di fare esercizio fisico. La mattina alziamoci prima e usciamo al sole, per aiutare il nostro corpo ad adattarsi. Per viaggi verso ovest, andiamo a letto più tardi e alziamoci più tardi.
- **Dormiamo in aereo:** perdere il sonno amplifica gli effetti del cambiamento repentino di fuso orario. Durante il sonno la temperatura corporea cala e l'attività di alcuni ormoni cambia. La sera, quando cala l'oscurità, la ghiandola pineale secreta melatonina, un ormone che agevola il sonno ma che non è sufficientemente forte per bastare da solo a farci dormire. Per addormentarci in aereo evitiamo alcol e caffeina, che ci tengono svegli, e utilizziamo tappi per le orecchie e una mascherina per ridurre il rumore e simulare il buio della notte. Eventualmente, potremmo considerare l'assunzione di 0,3-1 mg di melatonina 30 minuti prima dell'ora alla quale di solito andiamo a dormire.
- **Rispettiamo degli orari:** una volta a destinazione, cerchiamo di rimanere attivi durante il giorno e di andare a dormire alla solita ora la sera. La mattina usciamo e stiamo un po' al sole per aiutare i nostri ritmi circadiani a normalizzarsi. Certo, questo potrebbe non essere fattibile se viaggiamo da un'area dove è estate a una dove è inverno; in questo caso cerchiamo di iniziare la giornata in palestra o in piscina.

Sebbene non crei dipendenza e sia considerata sicura se utilizzata per periodi brevi, la melatonina può indurre mal di testa, nausea, capogiri e irritabilità; inoltre, può interagire con diversi farmaci come gli anticoagulanti, gli immunosoppressori, i farmaci per il diabete e le pillole anticoncezionali. In ogni caso, prima di assumere melatonina consultiamo il nostro medico.

Dopo un viaggio molto lungo, potrebbe non essere una buona idea immergersi subito il primo giorno. Per essere ben riposati per le immersioni del giorno dopo magari abbiamo preso della melatonina prima di andare a letto. Ma è sconsigliato fare attività che richiedano attenzione, come guidare o immergersi, per diverse ore dopo averne presa. Ciò significa che se arriviamo a destinazione a notte fonda e assumiamo l'ormone dopo mezzanotte, dovremmo evitare di fare la prima immersione della mattina.

Lo staff medico del DAN è disponibile a rispondere alle domande mediche relative all'immersione. E' possibile contattarlo via telefono (i numeri si trovano sulla tessera DAN) o via email (www.daneurope.org/contacts)