



Sempre più persone scelgono ormai mete lontane per passare le proprie vacanze o anche solo per la curiosità di scoprire nuovi mondi e nuove tradizioni.

Ma i **lunghi viaggi** in aereo possono essere anche causa di stress, specialmente se si passano più di **fusi rari** in modo rapido.

Un viaggio in direzione "trasversale" cioè da est a ovest (e viceversa) può attraversare facilmente più di 4 fusi orari ed alterare perciò notevolmente i **ritmi cronobiologici dell'organismo**

Andando **verso ovest**, per esempio dall'Italia all'America Latina, si può partire di notte verso le 0.30 e arrivare di mattina verso le 10.30 dello stesso giorno, ma dopo più di 15 ore di volo, una cosa assolutamente strana per il nostro organismo che prevede una durata della notte di 7-8 ore e perciò si sente già "nel pomeriggio";

Verso est invece le ore vengono perse, anche se si recupereranno poi comunque nel viaggio di ritorno perché sarà nella direzione opposta. I disturbi nei voli verso est sono molto più accentuati che in quelli verso ovest e questo è logico, perché le differenze di orario tendono a sommarsi dato che si viaggia in direzione opposta al movimento di rotazione terrestre. E' stato valutato che un volo di 6 ore verso est, anche attraversando un solo fuso orario (se il volo avviene in diagonale) necessita ben di un giorno di riposo per essere completamente in piena forma, mentre il ritorno verso ovest non dà praticamente nessun disturbo.

Per **prevenire il malessere** (jet lag) che si associa ai bruschi cambi di orario e che consiste in: sonnolenza o insonnia, senso di confusione, inappetenza, insomma in una serie di disturbi veramente fastidiosi che assomigliano molto a quelli che si hanno quando si passano le "notti in bianco", la prima cosa da fare è di non gettarsi a capofitto nelle attività del luogo, ma concedere all'organismo un **adeguato periodo di adattamento** e di riposo.

Sarebbe utile, anche **prima di partire**, cominciare ad adattare i nostri orari su quelli del posto in cui andremo, facendo mente locale sugli orari che troveremo al nostro arrivo. Appena partiti poi, bisogna cercare al più presto di dimenticare i ritmi imposti dagli orari a cui siamo abituati quotidianamente e sincronizzarsi, come pasti e come riposo, sugli orari della nuova meta anche concedendosi riposi forzati in aereo, e per questo tappi alle orecchie e mascherina

La sindrome da fusi orari: conoscerla per prevenirla

Scritto da ItaliaSalute

sugli occhi possono essere molto utili.



Ringraziamo ItaliaSalute.it e vi invitiamo a visitare il sito www.italiasalute.it