



Intervista al prof. Roberto Manfredini, Direttore dell'Unità Operativa di Clinica Medica dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria di Ferrara ed esperto di cronobiologia



Ferrara, 21 luglio 2023 - Ferie in arrivo? Si prevedono spostamenti aerei? Per evitare il danno (oltre alla beffa) qualche informazione sulla cosiddetta Sindrome da fuso orario (jet lag) e alcuni piccoli consigli che vengono dalla cronobiologia, la scienza dei ritmi biologici.

Per un approfondimento su questa tematica abbiamo interpellato il prof. Roberto Manfredini, Direttore dell'Unità Operativa di Clinica Medica dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria di Ferrara ed esperto di cronobiologia.

Professore in che cosa consiste la sindrome da fuso orario o “jet lag”?

“Il jet lag è un disturbo dei ritmi biologici circadiani dell’individuo, che si può verificare quando si affrontano viaggi aerei, per lo più transcontinentali. Infatti il rapido attraversamento di diversi fusi orari può esporre il viaggiatore a uno sfasamento dell’orologio biologico interno rispetto all’orario del Paese di arrivo. Un esempio pratico. Supponiamo di partire da Milano in direzione New York alle 10 del mattino. La durata del volo, compresi decollo e atterraggio, è di circa otto-nove ore, e all’arrivo a New York le lancette del nostro orologio segneranno le 19. Formalità doganali, coda all’immigrazione, recupero bagagli, e un taxi fino all’albergo. L’orologio al nostro polso segnerà quasi le nove di sera ma, per via dei sei fusi orari, a New York saranno ‘solo’ le tre del pomeriggio...Con tutto quello che ne consegue per l’organizzazione del resto della giornata”.

Tutti soffrono il “jet lag”?



Prof. Roberto Manfredini

“No, vale la cosiddetta regola del 1/3: solo circa un terzo delle persone patisce molto il jet lag, un terzo ha disturbi più lievi e un terzo non ne soffre per nulla. Persone più avanti con l’età, persone metodiche che si alzano e si coricano alla stessa ora, lunghezza del volo (numero di fusi orari attraversati) e soprattutto direzione del volo possono determinare l’entità delle problematiche”.

Quanto tempo occorre per risincronizzare gli orologi biologici?

“Dipende. Viaggiare verso ovest è meno “disturbante” che viaggiare verso est (“West is best and East is least”), perché nel primo caso la giornata viene allungata e nel secondo invece è accorciata (il nostro organismo preferisce una giornata più lunga che più corta). Si calcola che per “riagganciare” l’orologio biologico ai ritmi normali, dopo un viaggio di sei fusi orari verso ovest, occorran quattro giorni (circa 90

minuti al giorno), mentre per recuperare dopo un volo verso est, ne servano sei (circa 60 minuti al giorno)”.

Quali sono i sintomi del “jet lag”?

“Disturbi del sonno (difficoltà a prendere sonno o eccessiva sonnolenza, sonno frazionato e di scarsa qualità riposante), mal di testa, nervosismo, irritabilità, mancanza di concentrazione, poco appetito, digestione difficile, alterazioni intestinali, ecc.”.

Questo fenomeno si verifica solo per lunghi viaggi intercontinentali?

“Così si pensava fino a una ventina di anni fa. In realtà si registra una desincronizzazione dei ritmi anche per spostamenti inferiori; ricordate il cambio dell’ora legale: solo un’ora, ma dà parecchi disturbi in persone sensibili”.

Qualche consiglio per affrontare i disturbi associati al “jet lag”?

“In primo luogo adattare, nei giorni precedenti la partenza, lo stile di vita con piccole modifiche nell’orario dei pasti e del sonno, per avvicinarsi a quelli che si avranno a destinazione. Poi, regolare già in volo l’orologio sull’ora del Paese in cui ci si reca, cercando di mangiare e dormire secondo il nuovo orario (ricordando che i carboidrati favoriscono il riposo e il sonno e le proteine invece la veglia). Una volta atterrati, cercare di assumere da subito l’orario del Paese di arrivo. Un aiuto può venire dalla melatonina (l’ormone che regola il fisiologico ritmo sonno veglia). Si può assumerne 1 mg la sera (alle 21-22 ora locale), per 3-4 giorni per chi ha viaggiato verso ovest e 5-6-giorni per chi ha viaggiato verso est”.

La stanchezza dopo un viaggio aereo è sempre da considerarsi “jet lag”?

“No. Trasporto verso l’aeroporto, check-in, procedure di sicurezza, pratiche per i bagagli, disidratazione dovuta alla pressurizzazione dell’aria in cabina, ridotta possibilità di movimento e difficoltà a riposare in

volò per lo spazio ridotto e il rumore, sono tutti fattori che possono favorire stanchezza, disorientamento, mal di testa e stress. Ma non è jet lag se non si attraversano fusi orari. Quindi uno spostamento dall'Italia al Sudafrica (e viceversa), che si svolge sullo stesso meridiano, non darà jet lag ma solo stanchezza. I disturbi da stanchezza, a differenza di quanto accade per il jet lag, si risolvono entro un giorno dall'arrivo, in genere dopo una bella notte di sonno”.