



UNC  
CONSUMATORI.IT

## Insonnia da jet-leg

17 Maggio 2015



Chi, per recarsi in vacanza affronta lunghi voli transmeridiani, può accusare transitori disturbi del sonno (sindrome del Jet-lag). Ciò deriva sostanzialmente da uno sfasamento fra il ritmo di sonno-veglia generato dal sistema circadiano endogeno (orologio biologico interno) ed il ritmo

di sonno-veglia richiesto da un nuovo fuso orario, con conseguente squilibrio fra le ore desiderate e quelle obbligate per il sonno e la veglia. Ovviamente il disturbo è proporzionale al numero di fusi orari attraversati, con un massimo di difficoltà registrato in seguito a viaggi attraverso otto o più fusi orari in meno di 24 ore. Gli effetti sono più deleteri in caso di viaggi verso est (con anticipo delle ore di sonno-veglia) che verso ovest (con posticipo delle ore di sonno-veglia).

Nonostante questi disturbi siano transitori e non patologici possono tuttavia pregiudicare il benessere personale ed interferire con le normali attività della vacanza.

### Come si manifesta

I sintomi tipici sono: difficoltà ad addormentarsi, frequenti risvegli notturni, sonnolenza diurna, stanchezza, malessere, cefalea, sensazione di testa vuota, irritabilità, compromissione della vigilanza, della memoria, della capacità di concentrazione e disturbi gastrointestinali con riduzione dell'appetito.

### Come si cura

Innanzitutto occorre rispettare rigidamente il riposo notturno evitando di dormire di giorno.

Inoltre bisogna alimentarsi in modo leggero evitando sostanze eccitanti (tè, caffè).

E' utile anche l'esercizio fisico e l'esposizione alla luce viva, in relazione all'orario locale.

Per il trattamento farmacologico possono essere utilizzati farmaci di automedicazione a blando effetto sedativo, quali medicinali a base di valeriana (gli effetti sedativi della radice di valeriana sono stati empiricamente riconosciuti da molto tempo). Altri rimedi possono essere la melatonina, utile nei casi di viaggi con cambio del fuso orario, la prometazina e la difenidramina, farmaci antistaminici di vecchia generazione con blando effetto sedativo.

**Autore:** Unione Nazionale Consumatori

**Data:** 17 maggio 2015

