La sindrome da jet lag

Data 11 luglio 2008
Categoria scienze_varie

Una messa punto sui sintomi del jet lag e sui possibili rimedi per la prevenzione e il trattamento.

Che cos'è la sindrome da jet lag?

La sindrome da jet lag si manifesta in viaggiatori aerei che attraversano vari fusi orari (5 o più).
I sintomi compaiono dopo l'arrivo e scompaiono in alcuni giorni, man mano che il soggetto si abitua al nuovo fuso orario. La causa è da ricercarsi in una alterazione dei ritmi circadiani che il cambiamento repentino provoca. I sintomi principali sono caratterizati da insonnia o eccessiva sonnolenza, anoressia, malessere generale, astenia, nausea, disturbi intestinali come dispepsia o stipsi.
La sindrome persiste per un maggior numero di giorni quando si viaggia verso oriente, un po' meno se si viaggia verso occidente. Anche i sintomi sono di solito più accentuati viaggiando verso oriente. Questo dipende dal fatto che andando verso est il ciclo circadiano si abbrevia mentre verso ovest si allunga e per l'organismo è più semplice adattarsi all'allungamento.

Quali trattamenti sono in grado di prevenire o ridurre la gravità del jet lag?

La **melatonina** è sicuramente il farmaco più noto usato per la prevenzione e per il trattamento del jet lag. Una revisione Cochrane ha dimostrato che la melatonina è più efficace del placebo nel combattere i sintomi. Tuttavia non vanno dimenticati i possibili effetti avversi perchè si tratta pur sempre di un farmaco. Anche se in genere gli effetti collaterali sono lievi e di breve durata (sonnolenza, vertigini, disorientamento, nausea ed altri sintomi di tipo gastrointestinale, dermatiti) non vanno trascurati possibili effetti di tipo neurologico (stato confusionale, cefalea, atassia, convulsioni). Per questo il farmaco è controindicato in chi soffre di epilessia. Non va somministrato neppure nei pazienti in trattamento con anticoagulanti orali perchè potrebbe provocare dispnea e dolore toracico. La revisione Cochrane conclude che la melatonina dovrebbe essere oggetto di ulteriori studi per valutare completamente il suo profilo di sicurezza. Al contrario un'altra revisione sistematica conclude che la melatonina sembra ragionevolmente sicura anche se sottolinea che, almeno per i disturbi del sonno da jet lag, l'efficacia è dubbia.
Sono stati proposti anche gli **ipnotici non benzodiazepinici (zoplicone e zolpidem)** , ma le evidenze sono contrastanti; inoltre gli studi hanno arruolato pochi pazienti.
Per combattere gli effetti del cambio di fuso orario vengono consigliati anche **accorgimenti non farmacologici** .
Siccome la secrezione di melatonina viene stimolata dall'oscurità e inibita dalla luce si raccomanda di dormire solo quando è buio, di esporsi alla luce naturale del pomeriggio ma di evitare quella intensa, di mangiare poco, di praticare una lieve attività fisica. Altri consigli che vengono dati sono di non partire per un lungo viaggio aereo se si è stanchi, di bere liquidi non alcolici durante il volo, di fare una doccia appena arrivati, di evitare affaticamenti nei primi giorni dopo l'arrivo.
Tuttavia non esistono studi clinici randomizzati e controllati che abbiano dimostrato formalmente l'utilità di questi cambiamenti dello stile di vita.

RenatoRossi

Referenze

1. Herxheimer A et al. Melatonin for the prevention and treatment of jet lag. In: The Cochrane Library, Issue 4, 2006.
2. Buscemi N et al. Efficacy and safety of exogenous melatonin for secondary sleep disorders and sleep disorders accompanying sleep restriction: meta-analysis . BMJ 2006 Feb 18; 332: 384-393
http://www.pillole.org/public/aspnuke/news.asp?id=2789
3. Herxheimer A et al. The prevention and treatment of jet lag. BMJ 2003 Feb 8;326:296–297