

# Il jet lag

Il **jet lag** è una sensazione di malessere generata da un viaggio e dal cambiamento di fuso orario. Il nostro orologio biologico, in pratica, subisce una forzatura nell'adeguarsi all'ora del luogo di arrivo.

Si manifesta con nausea, sonno, inappetenza, irregolarità dell'intestino e malessere generale.

Quando viaggiamo e compiamo lunghi spostamenti in breve tempo, attraversando più fusi orari, dobbiamo "aggiustare" i nostri orologi. Se, per esempio, andiamo da est verso ovest il dì si allunga; se, viceversa, viaggiamo verso oriente, il dì si accorcia.

Gli orari del luogo di arrivo sono **sfasati** rispetto a quelli di partenza; per adeguarci dobbiamo appunto sistemare gli orologi.

L'orologio biologico del nostro corpo, però, non si può regolare in automatico: è per questo che proviamo la sindrome del jet lag.

Se, per esempio, partiamo dall'Italia e andiamo verso ovest a New York, ecco cosa accade:

1. Supponiamo di partire dopo pranzo, alle 14. Dopo 8 ore di viaggio atterriamo a New York: il nostro orologio biologico e quello da polso dicono che sono le 22, l'ora di dormire.
2. In realtà all'arrivo negli Stati Uniti dobbiamo regolare l'orologio da polso: cioè spostarlo indietro di 6 ore, tante quante i fusi orari che ci sono tra l'Italia e New York.
3. Ora il nostro orologio da polso è impostato sull'ora locale, cioè le 16. Il nostro orologio biologico, però, non si può impostare in automatico. Il nostro corpo avvertirà che è ora di dormire e non che è pieno pomeriggio.

Il jet lag è la difficoltà che incontriamo nell'adeguarci all'ora di un luogo, rispetto all'ora che il nostro orologio biologico sta vivendo.

