

## Cos'è il jet lag? Come identificare i suoi sintomi?

Quando si viaggia attraverso fusi orari diversi, i passeggeri potrebbero soffrire di affaticamento grave, male di testa, irritazione e difficoltà a concentrarsi. Questi disturbi, così come tanti altri occasionati dal disturbo dei ritmi naturali diurno e notturno sono definiti come "jet lag".

I sintomi del jet lag sono maggiormente percepiti quando si va verso est, il vostro corpo troverà più facile affrontare una giornata più lunga che "perdere" diverse ore quando si dirige ad est.

## Consigli per i viaggiatori che vanno verso ovest

### Prima di decollare

- Un paio di giorni prima del viaggio, iniziate ad allenare il vostro corpo ad adattarsi ai cambiamenti di orario, ad esempio, provate ad andare a letto un'ora o due più tardi del solito.

### Durante il volo

Fate del vostro meglio per non dormire. Provate i nostri migliori consigli su come combattere la sonnolenza:

- Cambiate di posizione corporale spesso.
- Bevete molta acqua.
- Mangiate cibo ricco di proteine (come formaggio, pesce, uova), vi aiuterà a rimanere svegli.

### Dopo l'arrivo:

- Una volta che l'aereo sarà atterrato, non cedete alla stanchezza, aspettate fino a sera e poi andate a dormire.
- Approfittate pienamente della luce del giorno: vi aiuterà a combattere la sonnolenza.
- Pianificate riunioni importanti per le ore del mattino quando voi sarete più efficienti.

## Consigli per i viaggiatori che vanno verso est

Potete alleviare i sintomi del jet lag abituando al vostro corpo al cambiamento orario alcuni giorni prima del viaggio.

### Prima di decollare

- Provate di andare a dormire e ad alzarvi dal letto prima del solito.

### Durante il volo

- Provate a dormire. Gli alimenti ricchi di carboidrati (ad es. Succo di frutta, pasta o yogurt) vi aiuteranno a sonnecchiare.
- Evitate l'assunzione di sonniferi e bevande alcoliche. Invece, utilizzate metodi naturali e metodi provati per i problemi di insonnia come sarebbero alcuni tè alle erbe.

### Dopo l'arrivo

- Pianificate incontri importanti per le ore serali, quando voi sarete più efficienti.

- Evitate l'alcol. Ostacola il processo di adattamento del vostro corpo.
- Bevete molta acqua durante il volo.
- Ricordatevi di cambiare l'orologio sull'ora della destinazione. É sempre meglio farlo subito dopo l'imbarco sull'aereo. Questo vi aiuterà ad abituarvi mentalmente al ritmo del nuovo orario.
- Fate il possibile per adattarevi agli orari di pasti, di sonno, ecc.
- Durante i primi giorni dopo l'arrivo, evitate forti sforzi fisici e mentali.
- Passate il maggiore tempo possibile all'aperto.
- Se prendete delle medicine a orari rigorosamente definiti, consultate al vostro medico prima della partenza.

---

Questo articolo contiene le informazioni che stavi cercando? [Sì](#) | [No](#)

