

Una dieta contro il jet-lag

■ Qualcuno forse lo ha già sperimentato o lo sperimenterà in queste vacanze tornando da un viaggio in un altro continente. Si tratta del jet-lag, un disturbo che si verifica quando si compiono lunghi viaggi aerei che comportano il passaggio di diversi fusi orari. In questi casi, giunti a destinazione molti viaggiatori si sentono assonnati, stanchi o confusi.

Il fenomeno si verifica a causa dell'alterazione dei normali ritmi circadiani, cioè di quel complesso sistema neuro-ormonale che viene regolato dal passaggio dalla luce al buio. I ritmi circadiani, detti anche bioritmi, sono delle attività biologiche che si ripetono ciclicamente: il ritmo sonno-veglia è un esempio delle diverse caratteristiche fisiche, biochimiche e funzionali dell'organismo umano che si ripete ogni 24 ore (dal latino *circa dies*). Vi sono numerosi altri ritmi, come variazioni della temperatura corporea, della pressione arteriosa, della secrezione di elettroliti e di ormoni che cambiano nelle 24 ore.

Per ripristinare il bioritmo sonno-veglia che viene alterato nel passare, per esempio, dall'Europa al Giappone, vengono utilizzati vari espedienti, come tranquillanti o melatonina, con risultati non sempre efficaci. Anche studi scientifici eseguiti per eliminare il disturbo non hanno raggiunto risultati apprezzabili.



Si tenga presente che il problema riguarda i vacanzieri estivi, ma anche e soprattutto coloro che, per motivi di lavoro, debbono arrivare in un altro continente ed essere pronti a svolgere le loro attività nel più breve tempo possibile.

Ci è sembrato pertanto opportuno riferire su una recente indagine compiuta dai ricercatori dell'università di Chicago, Argonne National Laboratory. L'affaticamento, l'insonnia, l'irritabilità e i disordini gastrici che colpiscono i passeggeri vittime del cambiamento di fuso orario possono, infatti, secondo il loro parere, essere evitati o limitati con una dieta *ad hoc*. In base a questa ipotesi hanno messo a punto un menù anti-jet-lag. Le cause di questo malessero, secondo il loro pensiero, dipendono dal mancato coordinamento



tra l'attività di due centri cerebrali responsabili della percezione del tempo: uno legato al ciclo temporale di 24 ore, l'altro collegato alla luce. Entrambi i centri sarebbero influenzati dalla presenza di proteine.

Pertanto è stata elaborata una dieta a base di proteine di origine animale, come carne e pesce, il giorno prima della partenza senza limitazione calorica; molto leggera il secondo giorno e quello del viaggio (non più di 700 calorie); a base di carne il giorno dopo l'arrivo. Il tutto accompagnato da una buona attività fisica. I

risultati sembrano promettenti, secondo la rivista *Military Medicine* che ha curato la pubblicazione della ricerca.

Sarà la volta buona per risolvere il problema, o si tratta della solita indagine sponsorizzata dalle compagnie aeree che attraversano una robusta crisi economica?

Lo capiremo se e quando la dieta proposta verrà sperimentata su larga scala. Comunque, mangiare solo proteine per tre, quattro giorni, se si ha una buona funzionalità renale, non comporta rischi di sorta. ■

di
Andrea F.
Luciani