

Di seguito alcune informazioni utili in ottica di una trasferta complessa come quella dei Global Games di Brisbane.

## **Jet Lag**

Per ridurre al minimo gli effetti del jet lag è bene adottare alcune misure preventive prima di mettersi in viaggio, durante il viaggio stesso e una volta giunti a destinazione.

### Prima di partire

I ritmi circadiani sono influenzati dall'esposizione alla luce del sole. Quando si attraversano diversi meridiani, l'organismo deve adattarsi ai nuovi orari e sincronizzare il proprio ciclo biologico interno, per rispondere correttamente al ritmo sonno-veglia.

Qualche giorno prima della partenza è bene non affaticarsi e riposare regolarmente evitando privazioni di sonno.

Per abituarsi progressivamente all'orario del luogo di destinazione, mentre si è ancora a casa e nei limiti del possibile, nei giorni precedenti il viaggio è utile anticipare di circa mezz'ora al giorno il momento in cui si va a dormire e in cui ci si alza, esporsi alla luce al mattino dopo essersi svegliati, proteggersi dalla luce dal tramonto in poi (per esempio con occhiali scuri). È comunque importante non ridurre le ore di riposo notturno, per evitare di giungere stanchi a destinazione.

È bene anche modificare il momento dei pasti e del sonno, avvicinandolo leggermente a quello che si prevede di seguire durante il soggiorno: fame e sonno sono strettamente connessi e tendono ad influenzarsi a vicenda.

Prima di partire, durante il volo e anche in seguito è bene idratarsi in modo adeguato (l'aria secca dell'aereo favorisce la disidratazione).

### Durante il volo

Nel giorno della partenza è consigliabile consumare pasti leggeri. Meglio ridurre al minimo il consumo di tè, caffè ed alcolici, prima e durante il volo. Bere molta acqua: l'atmosfera pressurizzata sull'aereo e la disidratazione possono favorire la comparsa di alcuni sintomi del Jet lag. Se una volta a destinazione il problema è l'insonnia, a cena prediligete i carboidrati e gli zuccheri, che agevolano il sonno.

Riposare durante il viaggio: dato che il viaggio da intraprendere è di lunga durata, è consigliabile cominciare ad adattarsi al nuovo fuso non appena si sale a bordo dell'aereo, cercando di rilassarsi il più possibile durante il volo. L'indicazione è di dormire nella fase iniziale del secondo volo previsto (Dubai-Brisbane) ricorrendo a tappi per le orecchie, cuffie, mascherina, quali efficaci rimedi per isolarsi dal rumore e dalla luce.

### Una volta arrivati a destinazione

Giungendo a destinazione nelle ore notturne, è bene cercare di riposare per un periodo prolungato, curare bene i pasti e l'idratazione.

### Farmaci

Si ricorda che l'Australia ha regole stringenti sull'importazione di molte sostanze, tra le quali figurano anche farmaci e integratori. Si consiglia pertanto di premunirsi di prescrizione medica in inglese, indicante principio attivo e posologia dei farmaci che si intendono portare con sé, e di dichiararne il trasporto qualora venisse richiesto. Per quanto riguarda gli integratori (soprattutto sotto forma di barrette energetiche o

similari), si sconsiglia di metterne in valigia in quanto sarebbero bloccati ai controlli in dogana. Si consiglia, invece, di fornire le indicazioni necessarie al corretto acquisto in loco.

Si resta a disposizione per ulteriori dubbi,

cordiali saluti,

dott.ssa Angela Palomba