

# STRATEGIE DI COMPORTAMENTO PER RIDURRE LA SINDROME DA “JET LAG”

## **Commissione Medica Federazione Italiana Canottaggio**

La sindrome da rapido cambiamento di fuso orario è collegata ad un malfunzionamento degli orologi biologici che riguardano alcune funzioni principali dell'organismo:

- temperatura corporea (minima fra le 3 e le 5 del mattino e massima fra le 19 e le 20);
- attività ormonale (cortisolo, catecolamine, massime nella prima metà della giornata);
- sistema cardiocircolatorio (PA e FC più alte in tarda mattinata e pomeriggio e più basse la notte.
- meccanismi biologici tipo sonno-veglia, fame-sazietà, attività-inattività.

I ritmi biologici hanno un periodo che va da 20 a 28 ore, in genere 24 ore e sono sincronizzati alle fluttuazioni periodiche del mondo fisico, cioè agenti esterni che rimettono a posto l'orologio biologico come:

- la conoscenza dell'ora;
- l'ora dei pasti;
- la luce.

Il corpo umano risponde all'ambiente esterno riprogrammando di continuo i suoi cicli.

La velocità di sincronizzazione dei ritmi circadiani dopo un viaggio da Roma a Pechino è di circa 60 min/die il che vuol dire da 5 a 7 giorni per regolare le funzioni psicofisiologiche (sonno, intestino, fame, ecc.) e circa 10 per la conclusione del processo di adattamento e di stabilizzazione delle funzioni principali.

All'inizio può risultare difficile addormentarsi con conseguente stanchezza e sonnolenza diurna. Inoltre possono accusarsi cefalea, nausea, disturbi gastrici ed intestinali, calo del tono dell'umore, irritabilità e difficoltà di concentrazione.

Una preparazione anticipata al periodo precedente il trasferimento, una alimentazione razionale prima, durante e dopo il trasferimento, l'uso di mezzi speciali (come l'assunzione di sonniferi o equivalenti naturali per le prime 3 – 5 notti dopo il trasferimento se sono presenti disturbi del sonno

tali da creare peggioramento della performance sportiva), l'esposizione alla luce mattutina e la pianificazione del processo di allenamento possono velocizzare il cambiamento del regime circadiano.

A Pechino l'orologio va spostato in avanti di 6 ore.

10 giorni prima della partenza anticipare di un'ora gli orari abituali, in particolare la sveglia e l'ora dell'addormentamento, quindi iniziare ad esporsi alla luce solare nelle prime ore del mattino e proteggersi dalla luce solare a partire dal pomeriggio dopo le 16 (usando occhiali da sole).

Infatti la luce influenza il pacemaker circadiano e sopprime la secrezione di melatonina. Un'esposizione mattutina (ore 6-8) può facilitare un'anticipo della fase del sonno.

Il volo Parigi-Pechino dura circa 9 ore (partenza da Parigi alle ore 15.55, arrivo a Pechino alle ore 07.00 circa).

All'inizio del viaggio rimettere l'orologio sull'ora di Pechino.

Durante il trasferimento in volo gli atleti dovrebbero assumere una cena leggera ricca di carboidrati (pasta, pane, riso, legumi) per fornire all'organismo il triptofano responsabile della sintesi di serotonina durante la notte con conseguente sonnolenza. La colazione dovrà essere ricca di proteine (carne, pesce, latte, formaggi) che hanno un effetto eccitante.

Inoltre si consiglia di bere acqua e succhi di frutta e di non assumere bevande che contengono caffeina.

Tenendo presente la stretta relazione tra valore di temperatura corporea ed addormentamento l'assunzione di una compressa di aspirina dopo cena potrebbe essere di aiuto. Questo farmaco riducendo la temperatura faciliterebbe il sonno in un'ora in cui l'organismo è invece predisposto per l'attività.

Così facendo ci dovremmo aspettare il massimo della prestazione già dopo i primi giorni di adattamento.

## REGOLE ALIMENTARI DA SEGUIRE DURANTE IL MONDIALE JUNIOR PECHINO 2007

1. Mangiare fin dal primo giorno di permanenza secondo l'orario cinese anche se non è presente il senso di fame; solo così, infatti, si riuscirà a modificare i propri ritmi circadiani nel minor tempo possibile.
2. Mangiare e bere solo in albergo o sul campo di gara.
3. Mangiare solo cibi cotti (non assumere verdura cruda, mangiare frutta solo se sbucciata da noi stessi).
4. Bere solo bevande imbottigliate e aperte davanti a noi, non adoperare ghiaccio nelle bevande.

N.B.: lavare i denti con acqua imbottigliata.

### NOTIZIE GENERALI

#### *CLIMA*

L'estate in Cina è afosa ed umida. La temperatura oscilla tra 20°C e 30°C, l'umidità tra 80 e 90% (umidità al 15/07/2007 = 88%-94%). Per tale motivo è necessaria una adeguata idratazione corporea durante tutta la giornata e soprattutto nelle fasi di allenamento.

#### *VACCINAZIONI*

Non viene richiesta alcuna vaccinazione specifica.