

3 agosto 2016 11:46

Jet-lag: una dieta per evitarlo

di [Primo Mastrantoni](#)



Tempo di vacanze e in conto bisogna mettere lo sbatocchiamento (jet-lag) da volo prolungato. Ora il jet-lag può essere evitato o fortemente limitato con una apposita dieta. Il jet-lag è il comune malessere che avverte il passeggero dei voli lunghi, che comportano cambiamento di fuso orario. Affaticamento, insonnia, irritabilità, disordini gastrici sono i sintomi che accompagnano l'arrivo dopo una lunga trasvolata. I motivi sarebbero da ricercare nel mancato coordinamento tra l'attività di due centri cerebrali, responsabili della percezione del tempo: l'uno legato al ciclo temporale di 24, ore l'altro collegato alla luce. Entrambi i centri sarebbero influenzati dalla presenza di proteine. I ricercatori della University of Chicago, Argonne National Laboratory (USA), hanno messo a punto una dieta che potrebbe risolvere i problemi dei viaggiatori. Si tratterebbe di seguire una dieta nei tre giorni precedenti il viaggio:

- * a base di carne (proteine) il primo e il terzo giorno;
- * molto leggera il secondo giorno e quello del viaggio (non più di 700 calorie, l'equivalente più o meno di 3 cappuccini);
- * a base di carne il giorno successivo all'arrivo.

Il tutto deve essere accompagnato da una buona attività fisica. I risultati sembrano promettenti, stando alla rivista Military Medicine che ha curato la pubblicazione della ricerca universitaria.