

Il piccolo shock che ci "sballa" sonno e appetito

CLAUDIA BORTOLATO

abato prossimo, 24 ottobre, sarà un sabato all'insegna dell'"indietro tutta". Un sabato che ci restituirà l'ora di sonno "scippata" a fine marzo. Un rito collettivo che ci costringe due volte l'anno ad adattare le lancette virtuali del proprio orologio biologico a quelle, convenzionali, dell'ora legale (e viceversa).

Alcuni studi, come quello pubblicato non tanto tempo fa sul *New England Journal of Medicine*, avrebbero rilevato disagi per l'organismo più marcati in primavera, con lo slittamento di un'ora in avanti. «Anche l'evento autunnale, però, si colloca in una stagione già problematica per i soggetti più sensibili alla progressiva diminuzione delle ore di luce, come quelli predisposti al Seasonal Affective Disorder — depressione stagionale — o con un orologio biologico meno "allenato", per esempio perché senior o sottoposti a stress cronico, e che possono manifestare per qualche giorno sintomi paragonabili a quello di un blando effetto jet lag», osserva **Ascanio Polimeni**, medico esperto di cronobiologia, membro del comitato scientifico dell'International Hormone Society.

Superare brillantemente eventuali (e temporanei) lievi disturbi (alterazione dei ritmi sonno-veglia, astenia, tensioni) non è difficile. Il "piano" prevede interventi nell'immediato e altri da procrastinare per tutta la stagione. «Evitare gli stress eccessivi e fare docce alternate caldo-freddo, che aiutano ad armonizzare il ritmo della temperatura corporea. Nella notte di sabato, coincidente con il cambio d'ora, organizzarsi per dormire almeno ot-

5

Cambio d'ora
A mezzanotte si anticipa un'ora in tutti gli orologi

Dormire
Dopo una cena leggera, organizzarsi per dormire almeno otto ore di seguito

MATTINA
Non sovraccaricare l'organismo con stress eccessivi. Alzarsi meglio con la luce naturale

Doccia
Fare docce alternate caldo-freddo e spugnature mattutine (aiutano a riequilibrare il ritmo della temperatura)

NOTTE PRIMA
Può aiutare l'idroterapia self help con bagno caldo a 37 gradi

Colazione
Scegliere cibi ricchi di L-triptofano (latte, banane) e cereali integrali (aiutano la sintesi della serotonina)

RITORNA L'ORA SOLARE
Consigli per superare l'effetto "breve jet lag"

POMERIGGIO
La luce naturale sincronizza i ritmi corporali e in particolare migliora il rapporto serotonina-melatonina cortisolo-melatonina

Alcol e caffè da evitare
Moderare il consumo di alcol, caffè o altri cibi e bevande eccitanti che possono alterare il sogno

Cibi leggeri
No ai cibi troppo grassi, studi inglesi sostengono che possono alterare anche i ritmi circadiani

SERA
Prima di andare a letto due consigli da considerare:

Luce naturale
Sincronizza i ritmi e influisce sulla secrezione dei neurotrasmettitori che modulano l'umore

Passeggiare
Stare all'aperto tutti i giorni per almeno 20 minuti, meglio se passeggiando

to ore. Fondamentale stare all'aperto tutti i giorni per un minimo di mezz'ora, meglio se passeggiando: la luce naturale regola tutti i ritmi e influisce sulla secrezione dei neurotrasmettitori che modulano l'umore, in particolare il rapporto serotonina-melatonina e cortisolo-melatonina», consiglia il dottor Polimeni.

Pure l'alimentazione aiuta, come fa notare Massimo Cocchi, presidente dell'**Associazione italiana nutrizione e alimenti**: «Moderare il consumo di alcol, caffè o altri cibi e bevande eccitanti. Evitare gli ali-

menti troppo grassi, soprattutto la sera: secondo uno studio apparso su *Cell metabolism*, sembra possano alterare anche i ritmi circadiani. Sì, invece, a quelli ricchi di L-triptofano, che favorisce la sintesi della serotonina e, di notte, della melatonina, come carni magre, pesce e legumi».

