

Stammi Bene

I consigli del medico

Cambia l'ora... E gli effetti sul nostro organismo si fanno sentire



di
Luca Barbacane,
medico di famiglia
a Martellago

La crono-rottura può durare fino a tre settimane. Per recuperare al più presto, però, e aiutare il nostro organismo a risincronizzarsi, qualcosa si può fare: ecco cosa

Eccola, arriva: l'ora legale. Nel weekend di Pasqua spostiamo le lancette avanti di un'ora e dormiamo un'ora di meno. Un'operazione semplice che, però, non è priva di effetti sul nostro organismo, tanto che si parla di «crono-rottura», ovvero di una «perturbazione» del corso del tempo.

Nel nostro cervello, infatti, esiste un orologio biologico che regola molte funzioni di fondamentale importanza: il ritmo veglia/sonno, la temperatura corporea, la produzione degli ormoni, la frequenza cardiaca, nonché il livello di stress. Il cambio di orario influisce su quest'orologio interiore e ci possiamo sentire stanchi, stressati, con difficoltà ad addormentarci o a svegliarci... Potrebbero sentirne appetito, tono dell'umore, rendimento lavorativo o scolastico.

Codesta crono-rottura può durare fino a tre settimane. Per recuperare al più presto, però, e aiutare il nostro organismo a risincronizzarsi, qualcosa si può fare. La luce, ad esempio, è il più potente tra i sincronizzatori del sonno in quanto legata alla melatonina, il nostro «ormone del sonno». È proprio lei a favorire l'addormentamento: quando la luce diminuisce, il nostro cervello aumenta la produzione di melatonina e ci viene voglia di andare a letto, scattano sbadigli, stitacchiamenti, occhi stanchi... Durante la notte, poi, la produzione di melatonina arriva ad azzerarsi all'alba, favorendo il risveglio.

A cambio dell'ora avvenuto, dunque, esponiamoci alla luce del sole fin dal primo mattino e facciamolo più volte, non solo per pochi minuti, durante la gior-

nata. Altrettanto utile sarà ridurre il tempo che alla sera dedichiamo a guardare la TV o i display dei nostri pc e smartphone: la loro luce blu, infatti, impedisce alla melatonina di attivarsi. E come abbiamo appena detto: no melatonina = no dormi.

Anche l'attività fisica è un sincronizzatore molto importante del nostro orologio interiore. Fare sport induce la produzione di endorfine ed encefaline, noti anche come ormoni del benessere con un effetto antidolorifico e rilassante, cioè anti stress. Meglio, dunque, evitare le sedute di allenamento poco prima di andare a letto perché rischierebbero di attivare il nostro cervello, l'esatto opposto di quanto ci serve la sera, quando invece deve spegnersi.

La temperatura infine. Il nostro orologio interiore funge da termostato: la temperatura del corpo varia durante il giorno con un picco massimo verso le 17 e un minimo tra le 3 e le 5 del mattino. Quindi quando la temperatura corporea diminuisce, la voglia di dormire aumenta. Dopo il cambio dell'ora, è utile regolare la temperatura della nostra camera da letto intorno ai 19 gradi, per favorire un sonno di qualità. Avere freddo ai piedi o alle mani è un segnale di allerta per il cervello che aumenterà la produzione di calore e quindi ritarderà il processo di addormentamento. Indossare dei calzini la notte, per esempio, mantiene il corpo a una buona temperatura ed evita l'attivazione della nostra «caldaia interna». Niente scuse, insomma, quest'anno: con questi semplici consigli non potremo più dire che il cambio di orario ci distrugge!



in collaborazione con



ORDINE PROVINCIALE
DEI MEDICI CHIRURGICI
DEI DENTISTI
DI VENEZIA

