



Benessere

Sonno

Disturbi del sonno

Cos'è il jet leg sociale e come combatterlo

di Redazione Mypersonaltrainer



Ultima modifica 28.10.2021



INDICE

- 1 **Cos'è il Jet leg sociale e come condiziona l'orologio biologico**
- 2 **I danni del jet leg sociale**
- 3 **Come dormire bene e sincronizzare jet let biologico e sociale**

Dormire bene e per un numero ddi ore sufficiente è fondamentale per mantenere una buona salute generale.

Tuttavia, **sempre più spesso le persone ignorano quello che è il loro orologio biologico**, con conseguenti episodi di **insonnia** e risvegli improvvisi nel **cuore** della notte. Il risultato è una **stanchezza cronica**, una peggiore efficienza nel corso della giornata e uno **stress** sicuramente più elevato. Insomma, una condizione di vita non proprio ottimale, dovuta proprio alla difficoltà di dormire bene.

A confermarlo anche una ricerca condotta da Dorelan Research che, grazie al lavoro sinergico di professori universitari e specialisti in discipline medico sportive ha analizzato il tempo passato a dormire, che costituendo circa un terzo della vita degli individui non può certo essere ignorata.

Centrale in questa analisi, il concetto di **jet lag sociale**, una condizione sempre più diffusa ma per molti versi sconosciuta.

1

Cos'è il Jet leg sociale e come condiziona l'orologio biologico

La maggior parte delle persone durante la settimana lavorativa va a letto troppo tardi e dorme meno ore di quelle che sarebbero necessarie al proprio organismo per stare bene, convinta che basti fare il **pieno di sonno nel weekend** per pareggiare il conto. Nonostante si tratti di un'abitudine ampiamente consolidata non è tra le migliori perché dà vita a quello che viene definito **jet leg sociale**.

Si identifica con questo termine il **contrasto fra i tempi naturali del corpo connessi al sonno e alla veglia**, determinati dal [ritmo circadiano](#) e dall'alternarsi del buio e della luce e i tempi dettati invece dalla società odierna.

Secondo quanto emerso dallo studio, **gli italiani vorrebbero dormire un'ora e mezza in più rispetto a quanto in realtà fanno**, ma presi dalla routine quotidiana non ci riescono mai. A impedirlo sono appunto quegli impegni sociali che si interpongono tra la stanchezza e il reale momento in cui si va a dormire. Lavorare o fare [sport](#) nelle ore serali, cenare tardi o guardare serie televisive fino a notte fonda generano [privazione del sonno](#) e jet lag sociale, che a loro volta determinano conseguenze poco piacevoli dal punto di vista fisico e mentale.

2

I danni del jet leg sociale

I problemi derivati dal jet leg sociale sono tanti e abbracciano diversi ambiti.

Il più evidente intacca la psiche e si manifesta con [ansia](#), **stress e irritabilità**, tutti eventi che incidono negativamente sui risultati professionali o sportivi e sulla qualità delle relazioni personali.

Anche il fisico però ne risente, sviluppando **alterazioni metaboliche che portano a un maggior rischio di obesità e possibilità di sviluppare** [diabete](#) o [patologie cardiovascolari](#).

La frattura tra ritmo biologico e sociale è un problema estremamente presente negli ultimi decenni ma dallo scoppio della [pandemia](#) di [Covid-19](#) lo è diventato ancora di più perché, soprattutto nella prima fase caratterizzata dal [lockdown](#), sono saltati molti schemi abituali, è aumentata la sedentarietà, si sono ridotte le possibilità di svolgere [attività fisica](#) e sono cresciuti stress e preoccupazioni.

Uno scenario poco incoraggiante al quale però è possibile porre rimedio cercando di seguire maggiormente il proprio orologio biologico e dormendo di più e meglio.

3

Come dormire bene e sincronizzare jet leg biologico e sociale

Per evitare le conseguenze spiacevoli derivate dalla privazione del sonno è **fondamentale riposare bene** e ad aiutare questo processo è anche la così detta [igiene del sonno](#), ovvero l'insieme degli elementi che favoriscono la buona riuscita di questa fase. Questi i più importanti.

Allestire un ambiente confortevole per dormire

Per riposare nel modo migliore è necessario **individuare la camera da letto come un tempio di [benessere](#) dedicato esclusivamente all'azione del dormire.**

Meglio quindi **lasciare smartphone e computer in un'altra stanza.** Questi dispositivi, infatti, al pari della televisione, collegano il [cervello](#) al concetto di produttività e se inseriti nella stanza deputata al riposo rendono molto più difficile all'organismo rilassarsi davvero in vista del sonno.

Mantenere una giusta alimentazione nelle ore serali

Ciò di cui ci si nutre nelle ore immediatamente antecedenti al momento del riposo gioca un ruolo fondamentale per la qualità di quest'ultimo.

In tale ottica, oltre a preferire **pasti facilmente [digeribili](#)**, si dovrebbe cercare di arricchire la cena con **alimenti ricchi di [triptofano](#) come [frutta secca tipo \[mandorle\]\(#\), \[pistacchi\]\(#\) o \[anacardi\]\(#\), \[ricotta\]\(#\) e \[yogurt\]\(#\), \[legumi\]\(#\), \[uova\]\(#\) e alcune \[verdure\]\(#\) come gli \[spinaci\]\(#\), i \[cavoli\]\(#\), la \[lattuga\]\(#\) e la \[bieta\]\(#\).](#)**

Il motivo è che il triptofano è un [amminoacido](#) precursore di uno dei [neurotrasmettitori](#) del benessere, la [serotonina](#), importante nella regolazione del [ritmo sonno-veglia](#) e a sua volta precursore della [melatonina](#), che favorisce l'addormentamento.

Dedicare tempo a sé stessi

Rilassarsi e ritrovare la propria armonia interna prima di coricarsi è un ottimo modo per propiziare un riposo sereno perché significa passare dallo stato del fare allo stato dell'essere. Per compiere questa transizione senza [traumi](#) è consigliabile svolgere attività rilassanti come immergersi in un **bagno caldo**, dedicarsi a una **lettura** interessante o svolgere alcune pratiche di [yoga](#), **meditazione**, [respirazione](#) o [mindfulness](#).



ARTICOLI CORRELATI

[Il sonno del neonato](#)[Allattamento al seno](#)[Antigene prostatico specifico - PSA -](#)[Sigaretta elettronica](#)