



FEDERCHIMICA  
ASSOSALUTE

Associazione nazionale farmaci di automedicazione

## ARRIVA L'ORA LEGALE: «GUFÌ» E «ALLODOLE» A RISCHIO INSONNIA, MALUMORE E IRRITABILITÀ

### I CONSIGLI DI ASSOSALUTE PER AFFRONTARE AL MEGLIO IL CAMBIO DELL'ORA

**Milano, 21 marzo 2018 – Quando un'ora fa la differenza** – Ci siamo: via via che l'inverno cede il passo alla primavera le giornate si allungano e la mente corre alla bella stagione. E questo anche grazie al consueto **spostamento in avanti delle lancette** degli orologi, come faremo **sabato 24 marzo alle 2 di notte** quando entrerà in vigore **l'ora legale**, che serve proprio a sfruttare al massimo la luce solare risparmiando sul consumo energetico. Tuttavia, il repentino cambio di orario può avere delle conseguenze sul nostro **benessere psico-fisico**.

**Assosalute** (Associazione nazionale farmaci di automedicazione, che fa parte di Federchimica) ha raccolto alcuni suggerimenti per affrontare al meglio il cambio d'ora.

**I disturbi associati al cambio d'orario** – Se è vero che il cambio dell'ora porta con sé giornate più lunghe con innegabili benefici, è altrettanto vero che diverse persone risentono del **passaggio dall'ora solare a quella legale tanto da lamentare i medesimi sintomi** che si hanno in caso di *jet-lag*.

Questi piccoli disturbi passeggeri – **alterazioni del sonno, stanchezza** e difficoltà di **concentrazione, stress e irritabilità** – dipendono dalla reazione del nostro corpo alla differenza tra l'orologio interno, il cosiddetto ritmo circadiano, e l'orario esterno. Il ritmo circadiano regola, infatti, il ciclo sonno-veglia e molti parametri vitali che hanno andamento periodico: fame, rigenerazione cellulare, temperatura corporea.

Anche la sola perdita di un'ora di sonno altera, quindi, per qualche giorno i ritmi dell'organismo. Ma ci sono coloro che ne risentono più di altri.

**Mattinieri e "tiratardi"** – Sono soprattutto i «gufi», i tiratardi, e le «allodole», i mattinieri, a soffrire il cambio dell'ora: ad andare in tilt è il loro equilibrio sonno-veglia. Per cui, anche cambiamenti minimi dei ritmi quotidiani possono causare stress e generare stanchezza, sonnolenza diurna, emicrania, perdita dell'appetito, riduzione dell'attenzione e alterazione dell'umore.



**Attenzione allo stress**, quindi. La stanchezza accumulata e la riduzione delle ore di sonno sono anche tra le principali cause di nervosismo, irritabilità e, quindi, malumore diffuso. Tutte conseguenze che influiscono non solo sul singolo ma anche sulle persone vicine, famigliari e colleghi. Occhio, quindi, a non stressarvi più del dovuto!

**Soprattutto per i cardiopatici** – Secondo il New England Journal of Medicine<sup>1</sup>, l'effetto dello spostamento in avanti delle lancette si farebbe sentire nei sette giorni successivi con un aumento del 5% degli infarti del miocardio. Cifre confermate di recente anche dall'istituto Karolinska di Stoccolma<sup>2</sup>, che parla di un aumento del 4%.

**E i bambini?** – È importante abituare i più piccoli al nuovo orario gradualmente, anticipando di 15 minuti al giorno l'ora della nanna, per evitare un cambiamento brusco e assicurare loro nel fine settimana gli stessi orari dei giorni lavorativi.

**Consiglio valido anche per gli adulti** – Dopo una settimana di impegni tra casa e lavoro, gli adulti tendono a risentire maggiormente della modifica delle attività e delle abitudini di riposo durante il fine settimana. Non è raro, infatti, proprio nel week end soffrire di occasionali mal di testa e soprattutto la domenica sera, quando, inoltre, si comincia a pensare alle responsabilità del lunedì, avere difficoltà ad addormentarsi.

Basta tuttavia qualche piccolo accorgimento per facilitare l'adattamento dell'organismo.

**Ecco i consigli di Assosalute su come affrontare al meglio il cambio d'ora:**

- A partire da qualche giorno prima del cambio di orario, anticipare la sveglia di una ventina di minuti o andare a dormire un po' prima la sera per abituare l'organismo. Aiuterà a impostare i nuovi ritmi in modo meno traumatico;
- Se non si riesce a prendere sonno, sono disponibili, in automedicazione, **sedativi leggeri di origine vegetale** per favorire il riposo (passiflora, valeriana);
- Per favorire il riposo meglio **alla sera consumare pasti leggeri ed evitare alcolici e un eccessivo consumo di caffeina/teina**, sostanze che influiscono sul ciclo sonno-veglia;
- In caso di **mal di testa** gli antinfiammatori non steroidei (FANS), possono notevolmente alleviare il fastidio;

<sup>1</sup> <http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMc0807104>

<sup>2</sup> <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22285108>

- Se **nervosismo e irritabilità** perdurano, sono disponibili, in automedicazione, integratori di magnesio che possono aiutare a ritrovare il giusto equilibrio;
- Sforzarsi di **fare attività fisica, tanto più se all'aria aperta** meglio se al mattino, in modo da godere dei benefici per tutta la giornata e arrivare più stanchi e meno stressati alla sera.  
Infatti, fare sport, soprattutto attività anaerobiche intense, troppo in prossimità dell'ora di andare a letto non favorisce il riposo, anzi aumenta la difficoltà di cadere tra le braccia di Morfeo perché l'attività fisica che richiede sforzo e resistenza all'organismo stimola il sistema nervoso e non favorisce il rilassamento.