

# Lancette avanti, torna l'ora legale: il ciclo sonno-veglia può subire disturbi

Data: Invalid Date | Autore: Elisa Signoretti

---



ISERNIA, 29 MARZO 2014 - Ancora qualche ora e la lancetta dell' orologio andrà spostata in avanti, arriva l'ora legale. A subire delle modifiche sarà anche l'orologio biologico che va incontro ad una serie di disturbi in seguito al cambiamento del ciclo sonno-veglia. E' per tale motivo che potranno manifestarsi ansia, nervosismo, cattivo umore, mal di testa e dolori articolari oltre che muscolari.

Questo perché il nostro fisico dovrà abituarsi per qualche giorno, spezzando la routine quotidiana. A risentirne sarà circa il 25% "della popolazione, soprattutto nelle fasce d'età più deboli come anziani e bambini, che soffrirà di un mini jet lag. Niente di preoccupante però, si potrà, infatti, "ingannare" l'organismo attraverso alcuni accorgimenti.

L'ora di sonno persa si potrà facilmente recuperare nell'arco di pochi giorni. E' consigliabile, inoltre, qualche giorno prima del cambiamento di orario, recarsi un'ora prima a letto in maniera tale da abituarsi al cambiamento che verrà.[MORE]

L'organismo delle persone che non hanno particolari problemi, in una settimana dovrebbe adattarsi facilmente al cambiamento d'orario, più problematico sarà per coloro che presentano problemi psico-fisici. In ogni caso, una volta superato l'adattamento, potremmo godere dei benefici indotti dalla stimolazione della luce che ci farà sentire più attivi donandoci una maggiore vitalità.

