

**SOLE E FUSI  
ORARI****F**

Attualmente, la "ricetta" anti-jet lag universalmente riconosciuta come la più efficace è molto semplice: esporsi il più possibile alla luce solare, per riassetare più velocemente l'orologio biologico. Troppo generica come formula, avranno pensato i ricercatori del Brigham and Women's Hospital di Boston. Che così hanno elaborato un modello computazionale capace di calcolare precisi schemi personalizzati di esposizione alla luce e al buio per sincronizzare l'orologio interno. Il programma, che prende in esame il luogo di partenza, il numero dei fusi attraversati e le diverse intensità della luce a cui si è esposti, sarebbe in grado di dimezzare il numero dei giorni necessari per riequilibrare il "cortocircuito" del ritmo sonno-veglia e gli altri disturbi di chi vola attraversando i continenti. «È un progetto interessante che mira a prevenire i disagi del jet lag senza dover assumere farmaci. E, oltretutto, è un programma che potrebbe essere utilizzato per curare altri disturbi come la SAD (Seasonal Affective Disorders, depressione stagionale) e l'alterazione dei ritmi circadiani nei lavoratori notturni», commenta **Ascanio Polimeni**, neuropsicoendocrinologo dell'International Hormone Society. Una curiosità: è in progetto una camera d'albergo dove il design interagisce con il corpo umano. **Claudia Bortolato**