

Així ens afecta el canvi d'hora

«Els canvis desajustats entre el rellotge i la segregació hormonal poden fer que ens costi més adormir-nos a l'hora nova»



La somnolència i el jet-lag és una de les conseqüències del canvi d'hora. | Pixabay

Canviar l'hora a la primavera i a la tardor no és només avançar o endarrerir els rellotges dos cops l'any, hi ha altres implicacions. Durant la història hi ha hagut iniciatives per avançar el rellotge respecte del moviment del Sol. I, fins i tot des de principis del segle XX, hi ha hagut propostes perquè hi hagi dos horaris oficials, el d'hivern i el d'estiu.

Els arguments en què es basaven eren els d'estimular l'economia i estalviar energia. Però només s'estalvia energia si la despesa matutina és inferior a la vespertina. I això no està clar. Alguns càlculs defensen que s'estalvia entorn un u per cent; però, en altres llocs augmenta la despesa perquè l'aire condicionat està més hores encès. A més, encara que hi hagués algun estalvi energètic, que no està clar, ha de passar per damunt de la fisiologia de les persones? Perquè el canvi d'hora potser no és la circumstància més saludable per a la majoria de la gent.

Els humans som animals diürns, que seguim un marcat ritme circadiari, determinat pel dia i la nit. La llum del Sol ens posa en fase; el cervell, a través del nucli supraquiasmàtic, envia ordres als òrgans que durant el dia regulen la son, la temperatura i la gana. Diverses hormones regulen el període vigília-son, quan estem actius quan descensem. Altres, ens fan buscar l'aliment per saciar la fam. L'organisme està adaptat al dia, també en la deposició.

El ritme que ens marca la rotació de la Terra s'anomena circadiari, perquè quan algunes persones s'han aïllat en coves sense que els arribi la llum del Sol, mantenen un ritme d'aproximadament vint-i-quatre hores. Això vol dir que tenim el cicle diari tan integrat que és

endogen. Per això, quan es modifica el nostre organisme es veu alterat.

Els canvis desajustats entre el rellotge i la segregació hormonal poden fer que ens costi més adormir-nos a l'hora nova. De manera que tindrem més somnolència al matí, i, en conseqüència, hi pot haver una pèrdua de capacitat d'atenció durant la vigília activa. També hi pot haver algun trastorn digestiu.

Aquest efecte també el notem quan viatgem i canviem de latitud; tant, que li hem posat un nom: *jet-lag*. Com en condicions d'aïllament el rellotge biològic tendeix a allargar-se, ens adaptem millor al nou horari si viatgem cap a l'oest, que si ho fem cap a l'est. I per la mateixa raó ens costa menys el canvi de tardor, quan un dia té vint-i-cinc hores, que el de primavera, quan hem de matinar més ?i potser dormir una hora menys? perquè el dia s'escurça.

Certament, el canvi d'hora no és un *jet-lag* gaire acusat, però comporta una alteració sobtada del ritme circadiari. La major part de les persones ens habituem en pocs dies. Però els nens, els més grans i els animals poden mantenir un estat alterat durant uns dies. En alguns casos, l'adequació al nou horari pot trigar fins a un mes. En situacions més serioses, s'han descrit situacions clíniques d'augment d'accidents de trànsit i laborals, infarts de miocardi i accidents vasculars en els dies posteriors al canvi d'horari, especialment en el de primavera.

Cal canviar d'horari? Entre el 4 de juliol i el 16 d'agost de 2018, la Comissió Europea va celebrar una consulta pública als ciutadans de la Unió sobre l'horari d'estiu i la possible abolició. Hi van participar 4,6 milions de persones i el vuitanta per cent es va manifestar a favor d'abolir el canvi bianual. Així doncs, ni els fisiòlegs ni els europeus ?això sí, menys d'un u per cent? volem canviar més els rellotges.

D'acord, però quin horari adoptem, de l'hivern o el de l'estiu? Moltes persones responen que els agrada més l'horari d'estiu perquè es fa de nit més tard. I aquesta va ser la preferència votada pels europeus. I sí, és agradable que sigui clar fins a les deu del vespre; millora l'estat d'ànim. Però donem-hi la volta, perquè el nombre d'hores de llum solar és el mateix. Les persones que matinen més, que solen ser els que ens donen serveis, tot just havien començat a llevar-se de dia. I, ara, en avançar els rellotges i tirar enrere el Sol, es tornen a llevar de nit.

Potser als països de l'est d'Europa sí que els va bé de mantenir l'horari d'estiu. Però nosaltres, tot i ser a l'oest del continent, en comptes de seguir l'horari de Portugal o d'Anglaterra, seguim l'horari de Polònia: anem dues hores avançats al Sol. Cal mantenir aquest horari? Si volem festa, sí, és clar. Però si hem de matinar, doncs ja no és tan bo. Cal que a l'hivern els nens s'hagin de llevar de nit per anar a escola? Cal que a l'estiu vagin a dormir encara de dia?

I, què diuen els fisiòlegs? Doncs la major part defensa abandonar el canvi d'horari i mantenir-nos en el d'hivern. De fet, asseguren que com més ens acostem a l'hora solar, més ben ajustats estaran els nostres ritmes circadianis. Així i tot, si ens mantenim en l'horari d'hivern, ja anirem una hora avançats al Sol.