

Tot sobre el canvi d'hora: Per què es fa? Ens afecta la salut?

Els rellotges s'endarreriran la nit d'aquest dissabte al diumenge: a les tres seran les dues



La matinada d'aquest dissabte al diumenge caldrà endarrerir l'hora | Pixabay

La nit d'aquest dissabte al diumenge, del 30 al 31 d'octubre, es farà el **canvi d'hora** per adaptar-se a l'**horari d'hivern**. Així doncs, a les tres de la matinada seran les dues, de manera que la darrera nit del mes tindrà una hora més. El nou horari es mantindrà fins al mes de **març**.

El canvi d'hora afecta algunes persones, sobretot infants i persones grans, en dessincronitzar els seus **horaris de son**. Pot causar-los **somnolència i cansament**, però al cap d'uns dies el cos es regula.

Aquest canvi es fa per complir una directiva de la **Unió Europea** que busca l'**estalvi d'energia**, aprofitant les hores de sol. Els europeus van votar majoritàriament en contra de mantenir el canvi d'hora en una enquesta no vinculant, en la qual el 64% van demanar mantenir l'horari d'estiu de forma permanent.

El **Parlament Europeu** té pendent prendre una decisió que permeti a cada país triar el fus horari que pot tenir. A Espanya el Consell Assessor per a la **Reforma Horària** va defensar que s'ha de mantenir tot l'any l'horari d'hivern per ajustar les activitats de la gent a les hores de sol.

[plantillavirals]