

Els experts minimitzen l'impacte del canvi d'hora en la salut

El catedràtic de Fisiologia Antoni Díez Noguera apunta que el cos "està perfectament preparat" per avançar els rellotges | Alguns estudis assenyalen que obligar l'organisme a adaptar-se a un nou horari pot tenir un impacte en els sistemes cerebral i cardiovascular, però els experts no donen credibilitat a aquestes tesis



El canvi d'hora ens pot fer sentir cansats però no provoca problemes de salut | Eva Domínguez

Avançar els rellotges una hora

(<http://www.naciodigital.cat/noticia/151064/diumenge/canvi/hora/quant/haurem/avancar/rellotges>)

no provoca infarts de miocardi, ni migranyes, ni accelera l'envelliment. Els experts desmunten les llegendes urbanes i tomben algunes de les tesis més esteses sobre el suposat impacte que té el canvi d'hora en la salut. El catedràtic de Fisiologia de la Universitat de Barcelona (UB), Antoni Díez Noguera (<http://www.ub.edu/dpfisiv/grups/staff/adiez.htm>), explica que "els petits desajustos que pateixen algunes persones són l'excepció, no la regla".

El cos nota que hem avançat l'hora perquè "dormim una hora menys", segons el fisiòleg, però no pas perquè l'alteració horària comporti automàticament un daltabaix en l'organisme. "Té incidència pel fet que molta gent descansa una estona menys que l'habitual però ja està", insisteix Díez Noguera. Ara bé, que no perjudiqui la salut no vol dir que no es percebi. "Té efectes sobre les nostres inèrcies quotidianes", afegeix. Per exemple: tenim gana a la una i no a les dues perquè el cos encara no s'ha adaptat al nou horari.

Tota una sèrie de canvis que el cos "absorbeix" -utilitzant la terminologia del professor- en un o dos dies. De fet, Díez Noguera explica que el rellotge biològic és de 25 hores i no de 24, de manera que "l'organisme s'ajusta cada dia una hora". Això demostra, segons el professor, que "el nostre cos té la capacitat d'absorbir les conseqüències d'aquests canvis d'horari", tot i que "avançar els rellotges sempre demana forçar un pèl més la màquina que retardar-los".

Estudis alarmants

Les paraules del catedràtic de Fisiologia de la UB contrasten amb les inquietants conclusions que alguns estudis suposadament científics han posat sobre la taula. Una recerca sobre la salut cardiovascular publicada l'any 2008 a la revista *New England Journal of Medicine* (<http://www.nejm.org/toc/nejm/359/13>) alertava que el 12% dels infarts de miocardi estaven provocats pel canvi a l'horari d'estiu. Unes dades que, a parer de Díez Noguera, no tenen "cap base". "M'agradaria veure aquests treballs... Ves a saber com estan fets", assevera, escèptic.

El professor sí que reconeix, però, que hi ha estudis seriosos que parlen de com el cos es sincronitza amb la llum solar i, fins i tot, dona validesa a algunes investigacions que assenyalen un augment dels accidents de trànsit l'endemà de canviar d'hora. "Però no els provoca avançar el rellotge en si, sinó el fet que al matí costa més que la foscor es dissipï, un element que es nota en la sinistralitat", apunta el fisiòleg.

Els nadons, més susceptibles

Si bé és cert que el canvi d'hora pràcticament no té cap impacte en la salut humana, hi ha col·lectius especialment sensibles a aquest tipus de retocs. És el cas dels nadons, que tenen el cervell en període de creixement. El neurocientífic i professor dels estudis de ciències de la salut de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC), Diego Redolar (<http://www.uoc.edu/webs/dredolar/CA/curriculum/>), explica que "el problema amb els infants tan petits és que el seu cervell encara està madurant i el canvi de ritme que implica la modificació horària pot tenir un efecte més pronunciat".

Redolar posa deures als pares per corregir aquestes petites disfuncions. "Els progenitors poden acabar d'ajustar els ritmes de manera progressiva per reduir l'impacte", assenyala el neurocientífic de la UOC. Seguint l'exemple de l'inici: enlloc de donar el biberó a les dues en punt -tenint en compte que el dia anterior era la una- es pot fer a dos quarts, per anar encaixant els horaris d'una manera esglaonada. "Cada dia, avancem un quart d'hora o trenta minuts enlloc de canviar les rutines de sobte", exposa el professor.

Ara bé, Redolar deixa clar que "les conseqüències a nivell cerebrals són imperceptibles" i circumscriu les afectacions a l'àmbit fisiològic. Per a la resta de persones, "l'impacte encara és més nemi", segons el neurocientífic, perquè "tot i que el nostre cervell rep una informació diferent a l'habitual, disposa de mecanismes per adaptar-se ràpidament als nous ritmes". "De fet, en qüestió de 24 hores, el cos ja s'ha acostumat al nou horari", conclou el professor.