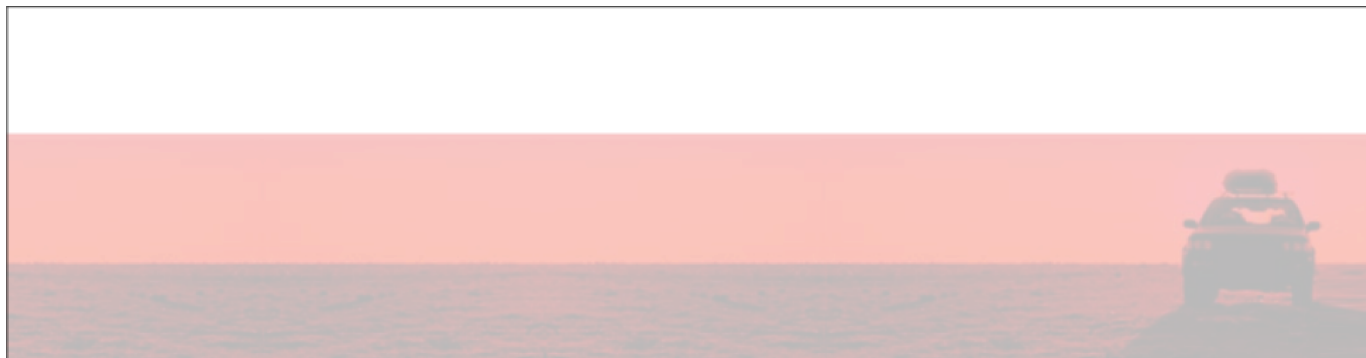


Aquesta web utilitza 'cookies' pròpies i de tercers per oferir-te una millor experiència i servei. Al navegar o utilitzar els nostres serveis, acceptes l'ús que fem de les 'cookies'. De tota manera, pots canviar la configuració de 'cookies' en qualsevol moment.

Accepto [Més informació](#)



El canvi d'hora no prova a tothom

Els efectes físics i psíquics de l'avançament horari es perceben fins a 10 dies després

Els metges demanen un estudi científic rigorós que determini les conseqüències de la mesura

COMENTARIS 0



ÀNGELS GALLARDO



@Gallardogels

DIVENDRES, 24 DE MARÇ DEL 2017 - 09:24 CET

El **canvi d'hora** que s'aplica a la Unió Europea (UE) i els EUA des de fa 43 anys quan arriba la primavera o la tardor no ha sigut mai objecte d'un estudi científic rigorós que avalui els efectes que l'avançament o el retard temporal provoquen en el cos i la ment humans. Sí que s'han publicat inquietants dades sobre la repercussió col·lateral de la modificació horària, conclusions aparegudes en revistes científiques de prestigi que van arribar a associar el pas a l'horari d'estiu amb un increment estadístic, de fins al 12%, dels infarts de miocardi, i un augment dels accidents de trànsit. L'estudi cardíac el va publicar el 2008 'New England Journal of Medicine' i va ser immediatament desmentit per la comunitat científica.

“Aquestes dades van provocar una gran polèmica però no responien a una investigació rigorosa centrada en l'autèntic efecte del canvi horari en l'ésser humà. Seria molt important fer un treball seriós sobre aquest tema, perquè tothom sàpiga de què estem parlant”, proposa el psiquiatre **Antoni Bulbena**, adscrit a l'Hospital del Mar, director del departament de Psiquiatria de la Universitat Autònoma de Barcelona i investigador de la influència de la llum en les persones.

A partir de la seva experiència clínica, Bulbena sosté que el canvi horari, especialment el que es produirà aquest dissabte quan s'hagin d'avançar 60 minuts els rellotges –es perdrà una hora de son-, **sí que exerceix efectes perceptibles** i molestos en els col·lectius més sensibles o vulnerables de la societat, un ampli sector en el qual destaquen nens, persones grans i individus de qualsevol edat implicats en algun **desajust de l'estat d'ànim**. Aquesta repercussió, afegeix Bulbena, no desapareix transcorregudes 24 o 48 hores des de la modificació horària, com s'afirma amb freqüència, sinó que **s'arrossega** fins a “uns **10 dies**” després de produït el canvi. “És el temps que el cos humà necessita per readaptar completament els seus cicles hormonals [cortisol, hormona de creixement, consolidació de la memòria adquirida] i la resta de rellotges interns, entre ells el de la pressió arterial, el ritme cardíac o els períodes de son i vigília”, descriu el psiquiatre.

"El cos ha de readaptar els rellotges interns que regulen les hormones, la pressió arterial o el ritme cardíac"

SON EXAGERAT O INSOMNI

Tenir més son de l'habitual, o no poder dormir de forma confortable són dues de les conseqüències més habituals del canvi horari en aquest període d'adaptació, descriu l'especialista. **Irritabilitat, marejos** o inestabilitat, males digestions i dificultat per concentrar-se en activitats intel·lectuals són altres repercussions. “És una sensació general d'estar ‘grogui’ i haver de fer un esforç per mantenir l'atenció en alguna cosa –resumeix Bulbena–. Tot això forma part del període que inverteix el sistema vegetatiu a acostumar-se al nou horari, un ajust que també ha de fer el sistema immunològic i **fins i tot la musculatura**: no es té la mateixa força de dia que de nit”.

La decisió d'emprendre el canvi horari dues vegades a l'any va tenir una motivació econòmica inicial –l'**estalvi en llum** artificial que implicaria-, un benefici en qüestió des de fa anys. Això no ha impedit que el canvi d'hora s'instauri com a indefinit per a l'àmbit europeu. Així es va decidir en l'última revisió del tema que va realitzar la UE. Els Estats Units i el Canadà tampoc plantegen modificacions.

EL MATEIX TOT L'ANY

Una creixent proporció de metges de família, psicòlegs i psiquiatres s'han mostrat partidaris de mantenir un **mateix horari tot l'any**, es triï quin es triï. La majoria, triaria l'estiuenc. D'aquesta manera, adverteix el doctor Bulbena, s'acabaria amb la síndrome que es coneix com a “**trastorn afectiu estacional**”, un cúmul de petits malestars que condueixen a la necessitat d'un **cert recolliment** o aïllament passatger o el desig de menjar més carbohidrats de l'habitual. “Hi ha persones que s'engreixen, sense adonar-se de com ho han fet, i comença la primavera, i altres que ho fan a la tardor”, explica una nutricionista barcelonina, que no descarta la influència del canvi en un imperceptible increment diari del consum de “**menjar gratificant**” (xocolata, magdalenes, crispetes amb mel...).

“No conec cap professional sanitari que estigui a favor que a l'arribar la primavera o la tardor es canviï l'hora –afirma el psiquiatre Bulbena-. **Per alguna cosa deu ser**, que no ho defensen”.

COMENTARIS 0

Et recomanem



La DGT revela a quina velocitat es dispara el radar
El Periódico.cat



Una exjugadora diu que hi ha un 98% de lesbianes a la WNBA
El Periódico.cat

Te recomendamos



Descubre los regalos más deportivos para el Día del Padre
Sport.es



Brasil, imparable, golea a Uruguay y suma el séptimo triunfo seguido
Sport.es

Contingut patrocinat