Ana Adan

CATEDRÀTICA DE PSICOLOGIA CLÍNICA I PSICOBIOLOGIA A LA UB

“Amb l’horari d’estiu descansem menys”

M.T.
BARCELONA

Quan falten pocs dies perquè entrem en l’horari d’hivern, parlem amb Ana Adan, catedràtica del departament de psicologia clínica i psicobiologia de la Universitat de Barcelona (UB).

Cal eliminar el canvi horari?
És una bona idea si mantenim l’horari d’hivern. És el més sincronitzat amb el cicle solar, ens fa funcionar millor a nivell de rendiment físic i mental. Cal que a l’hora de llevar-te hi hagi llum i que a l’hora de dormir hi hagi foscor, que ens desactiva.

La comissària espanyola Teresa Ribera ja apunta cap a aquest horari.
És el millor. Ens assegurarà que al matí tinguem llum, però també que a l’estiu, quan el fotoperíode s’allarga, no hi hagi un excés de llum cap a l’hora de sopar i per agafar el son. L’horari d’estiu ens sobreexposa a llum cap al tard, cosa que ens dificulta anar a dormir, però el despertador sona a la mateixa hora al matí i la gent descansa menys.

Com ens afecta el canvi horari?
Ens desajusta els ritmes biològics, però quan el canvi és d’una sola hora té uns efectes menors. En adults sans suposa una incomoditat, que potser es tradueix en tenir gana o son a l’hora antiga. Algunes dades sí que apunten que amb el canvi horari s’ha vist un increment de la prevalença d’accidents cardiovasculars en persones amb trastorns previs, especialment en el sexe masculí.

L’efecte canvia en funció de l’edat?
Hi ha estudis que indiquen que té més efecte en les criatures i en les persones grans. Les persones que tenen el rellotge biològic envellit, o que el tenen molt jove i que encara s’està organitzant, tenen molta més dependència de la informació de l’ambient. Això fa que els costi més reorganitzar-se amb el canvi d’hora, tot i que

UB