



Salut i energia La polèmica de l'avançament horari

Trinitat Cambras Cronobiòloga



La cronobiòloga **Trinitat Cambras**, a la Facultat de Medicina de la UB ■ JUANMA RAMOS

“Al nostre cos no li convé anar canviant l'hora”

Sergio Soler
BARCELONA

Aquesta nit s'avança l'hora, després que la UE hagi ajornat la unificació horària fins al 2021. Trinitat Cambras, cronobiòloga, exposa els efectes que té sobre la salut.

Com ens afectarà el canvi d'horari?

A àmbit individual, l'endemà ens tocarà anar a dormir a una hora que encara no tindrem son i haurem de dinar a una hora que encara no tindrem gana. Evidentment, hi haurà gent que ho notarà més i d'altra que ho notarà menys, però per a la majoria de persones, hauran de passar uns dies perquè s'hi puguin habitar.

Quin horari és més adequat, el d'estiu o el d'hivern?

Com a cronobiòloga no jutjo quin horari és millor. La meua feina estudia el funcionament del rellotge intern, i el que no va bé de cap de les maneres és anar canviant l'hora. Aquest seria el meu punt principal.

I personalment, quin li agrada més?

Aquí entrem en debat amb moltes coses. Jo crec que seria millor mantenir l'horari d'hivern. No ho dic pensant en els mesos d'estiu, sinó pensant en l'horari d'estiu en els mesos d'hivern. És a dir, què passaria entre les 8 h i les 9 h del matí si tinguéssim l'horari dels mesos d'estiu.

Aquest és el punt més conflictiu.

Exacte. A primeres hores del matí els mesos d'hivern estariem a les fosques.

Per aquest motiu considero que és l'horari d'hivern el més adequat. D'aquesta manera, evitariem el canvi d'aquesta matinada.

Creu que s'acabarà establint un horari fix?

Segur que sí, però això ja ho veurem amb el temps. Des del punt de vista biomèdic cada cop som més conscients que aquesta alteració ens està afectant. A més, cada vegada es té més en compte el manteniment de la salut de les persones. És per això que crec que sí que s'acabarà establint un horari fix.

Abans ha parlat de rellotge intern o biològic. Què és exactament?

És una part del nostre cervell. És a dir, són un conjunt de neurones que estan situades a l'hipotàlem i que fan que tot el nostre organisme mantingui un ritme de 24 hores en totes les seves funcions. Hi ha unes hores en què les funcions són màximes i unes altres en què són mínimes. Nosaltres no som iguals al matí que al vespre en cap de les nostres funcions, ni en l'humor, ni en la temperatura, ni en la pressió arterial, etc. ■

