

El cambio de hora nos pone enfermos, es hora de que esto termine



El cambio de hora es perjudicial para la salud física y mental, y en España, el efecto se multiplica por mantener un huso horario incorrecto.

En marzo de 2019, el Parlamento Europeo votó a favor de eliminar por completo de los cambios de hora en los países miembros a partir de 2021. La burocracia, la pandemia y el Brexit han hecho que este cambio no sea posible. Mientras tanto, los ciudadanos seguimos sufriendo las consecuencias de una decisión política que no tiene sentido y perjudica a nuestra salud.

A lo largo de los últimos cien años, la implantación del horario de verano se ha visto respaldada por supuestas reducciones en el consumo de energía y aumentos en la

productividad diaria. Otros argumentos a favor del horario de verano son que permite a la gente disfrutar más de las actividades de ocio durante los meses de verano, y que conduce a un aumento de la actividad física.

Sin embargo, no hay pruebas de ninguno de estos efectos beneficiosos, y sí pruebas abundantes de los perjuicios para la salud física y mental del cambio de hora.

Un estudio de 2014 no encontró ninguna diferencia en los patrones de actividad entre las personas que viven en Colorado, Utah y Nuevo México y los residentes de Arizona, un estado de EE UU que no sigue el cambio de hora vigente en el resto del país.

Los estudios sobre el uso de la energía también han tenido resultados decepcionantes. Un estudio en Noruega y Suecia mostró un pequeño ahorro en el gasto en electricidad. Sin embargo, otro estudio parecido en Indiana, en EE UU, mostró un aumento del gasto.

Cualquiera de los estudios anteriores sufre de un problema de confusión de variables: es difícil distinguir el supuesto ahorro del cambio de hora del hecho de que, en los meses de verano, la gente pasa más tiempo fuera, al aire libre, y no en casa con la luz encendida.

Alteración del reloj interno

Nuestros cuerpos siguen un ritmo natural de 24 horas que nuestro cerebro regula de modo exquisito según el ciclo de luz y oscuridad. Este reloj interno se encuentra en el hipotálamo, en una parte del cerebro llamada núcleo supraquiasmático.

Nuestros relojes internos sincronizan los procesos corporales usando señales hormonales y químicas. Así se regulan los ciclos de funcionamiento del hígado, la regeneración de tejidos, y el tan importante sistema inmunitario.

La alteración del reloj interno, aunque sea una hora, tiene terribles consecuencias. Las personas que trabajan en turnos que van en contra del ciclo natural de luz y oscuridad sufren un riesgo más alto de cáncer, diabetes, trastornos neurodegenerativos como la enfermedad de Alzheimer, trastornos psiquiátricos y enfermedades cardiovasculares.

Cada año, en todo el mundo, la incidencia de los infartos aumenta en torno a los meses del cambio de hora, tanto en primavera como en otoño. Asimismo, con el horario de verano aumentan los accidentes de tráfico, disminuye la media de horas de sueño, lo cual desencadena un aumento de los accidentes laborales y las altas en urgencias de los hospitales.

Jet lag colectivo

Poco a poco se está comprendiendo mejor la importancia de mantener un reloj biológico sincronizado con el ciclo natural para mantener la salud y evitar enfermedades. El reloj interno del cuerpo se ajusta gradualmente a medida que la tierra gira alrededor del sol y cambia la luz con las estaciones. Sin embargo, cambiar el reloj repentinamente, de un día para otro, equivale a saltarse tres meses entero de adaptación, y esto puede tener impactos sustanciales en nuestro cuerpo.

Un estudio también ha demostrado que las personas no pueden ajustarse al horario de verano y que este cambio interfiere en nuestra adaptación natural a las estaciones. Los cambios de horario hacen que aumenten los niveles de cortisol en sangre, la hormona del estrés, responsable de procesos inflamatorios crónicos.

Es como si todos sufriéramos de repente de jet lag, cuyos efectos inmediatos según la OMS incluyen indigestión y trastornos de la función intestinal, malestar general, somnolencia diurna, dificultad para dormir por la noche y disminución del rendimiento físico y mental.

De media, una persona tarda cuatro días en superar este cambio, sin embargo, el impacto en niños, ancianos, embarazadas o personas con enfermedades crónicas es mucho mayor. Estos grupos pueden necesitar hasta dos semanas para volver a sentirse normales.

El caso de España

El cambio de hora afecta aún más a España, un país que de forma notoria se encuentra en el huso horario incorrecto. Con la excepción de las Islas Canarias, el territorio español se encuentra en el huso horario estándar de Europa Central (CET) desde 1942, cuando el dictador Francisco Franco adelantó los relojes en solidaridad con sus aliados, la Alemania nazi.

Este anacronismo hace que España, que está más al oeste que Londres, tenga la misma hora que la capital serbia, Belgrado, 2.500 km al este. Las repercusiones sociales son de sobra conocidas. En España se come y se cena tarde en comparación con otros países vecinos, ya que los organismos de los españoles siguen su reloj interno, no la hora oficial. Si la hora del almuerzo en Londres son las 13:00, en España se come a las 14:00. Lo mismo ocurre con la cena, que otros países hacen a las 20:00 y en España llega a las 21:00 o más tarde.

El horario de máxima audiencia de la televisión suele comenzar en torno a las 22.30 horas. Combinado con las cenas tardías, esto que los españoles duerman de media una hora menos que en el resto de Europa, y la salud de de la población se resiente. Es hora de cambiar, y dejar de cambiar la hora.

Fuente: quo.