



Fes això perquè no t'afecti el canvi d'hora: quan comença l'horari d'estiu

Tot i el temps que hem tingut aquests dies, segurament hauràs notat que les hores de llum s'allarguen i el rellotge comença a demanar ja un canvi d'horari d'estiu. Doncs aquest moment ha arribat i a partir del 30 de març, **a les dues de la matinada seran les tres.**

Com notarem aquest canvi? Doncs bé, a efectes pràctics, això vol dir que les tardes seran més llargues i, alhora, que **la nit del 29 al 30 dormirem una hora menys.** La primavera va començar oficialment el 20 de març, però aquest canvi d'horari no es farà efectiu fins a finals de mes, la matinada del 29 de març.

Com ja deus saber, els mòbils o els aparells electrònics s'avançaran una hora, però alerta recorda que cal moure les agulles dels rellotges de paret, polsera o del cotxe. Aquest diumenge, per tant, tindrem 23 hores. Dormirem una hora menys, però a partir d'aleshores ja deixarem enrere l'horari d'hivern per donar la benvinguda a l'estiu. Amb tot, recorda que **es farà fosc més tard**, però el sol també trigarà una mica més a sortir. De fet, el sol sortirà a quarts de vuit del matí i es pondrà entre les vuit i les nou del vespre.

Aquest serà l'últim canvi d'horari?

Des de fa temps que els canvis d'horari generen molta controvèrsia a la Unió Europea, perquè cada cop hi ha més veus que creuen que l'estalvi energètic no compensa els problemes de salut que pot comportar. De fet, el 2018 es va presentar una proposta per eliminar-lo, però el debat encara està sobre la taula.

Juntament amb el govern espanyol, es preveia que s'arribés a un acord el 2021 per suspendre'l, però la pandèmia va ajornar la decisió i encara s'ha de posar una data final. El pròxim canvi, per passar d'estiu a hivern, de moment **està previst per al 25 d'octubre d'aquest any.**

Què podem fer perquè no ens afecti?

Per tal de minimitzar l'impacte del canvi d'hora sobre el nostre cos i el nostre rellotge biològic, els experts recomanen una sèrie de pràctiques:

Ajustar gradualment les hores de son durant els dies previs, anant a dormir cada dia una mica més tard.

Aquest fet és especialment important per a les criatures. Els metges recomanen que el reajustament gradual de l'horari nocturn sigui d'entre 10-15 minuts diaris per als infants i de 20-30 minuts diaris per als adults.

Abaixar les persianes més d'hora de l'habitual, per indicar al cervell que és hora d'anar a dormir. Tenir una rutina relaxant amb una hora de marge abans d'anar al llit.



Fer activitat física regularment.
No canviar l'hora dels àpats.