

Πώς η θερινή ώρα επηρεάζει τον ύπνο μας

/ Γενικά



Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή καλείται να αξιολογήσει το σύστημα της θερινής ώρας, που κάθε χρόνο τίθεται σε ισχύ την τελευταία Κυριακή του Μαρτίου, μετά το ψήφισμα του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου υπέρ της κατάργησής της, με βασικό επιχείρημα ότι πλήττει την υγεία των πολιτών.

«Είναι γνωστό ότι τόσο ο ύπνος όσο και μια σειρά από άλλες βιολογικές παραμέτρους (π.χ. αυξομείωση της κορτιζόλης, μελατονίνης κ.α. ενδογενών ουσιών), οι λεγόμενοι Κιρκάδιοι ρυθμοί, καθορίζονται από τον κύκλο μέρα-νύχτα, φως-σκοτάδι. Η εναλλαγή αυτή του φωτός με το σκοτάδι και η ηλιοφάνεια, επίσης έχει τεκμηριωθεί επιστημονικά ότι σχετίζονται και με την ψυχική κατάσταση του ανθρώπου, την διάθεση, την απόδοση και την λειτουργικότητά του», σχολιάζει η Έλενα Τσιόλκα, Ψυχίατρος, Μέλος της Ελληνικής Εταιρίας Έρευνας του Ύπνου, την ώρα που η αρμόδια κοινοβουλευτική επιτροπή, μάλιστα έπειτα από εξέταση επιστημόνων, κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η αλλαγή της ώρας προκαλεί διαταραχές στον ύπνο.



Ήπια μεταβολή για χώρες κοντά στον Ισημερινό

Η κ. Τσιόλκα, υπογραμμίζει ότι «στις χώρες που είναι πλησιέστερα στον Ισημερινό, έχουν δηλαδή μικρότερο γεωγραφικό πλάτος, στις οποίες συγκαταλέγεται και η δική μας (με γεωγραφικό πλάτος μικρότερο από 40), η βαθμιαία μεταβολή της ώρας της ανατολής και της δύσης του ήλιου συμβαίνει πολύ ήπια και η συνολική απόκλιση δεν είναι μεγάλη. Έτσι, η προσαρμογή των ανθρώπων σε αυτήν εξελίσσεται σταδιακά και, όταν γίνεται η επίσημη αλλαγή της ώρας, η προσαρμογή είναι σχετικά εύκολη». Τονίζει ότι αυτό συμβαίνει και για πολλούς επιπλέον λόγους, εφόσον αυτή η αλλαγή, στην θερινή από την χειμερινή ώρα, που θεωρείται η βασική και αντίστροφα, ευνοεί την εξοικονόμηση ενέργειας αλλά και η εργασία των περισσότερων ανθρώπων υπό το φως της μέρας αποτελεί συνθήκη που ευοδώνει, σύμφωνα με τα επιστημονικά δεδομένα, την καλύτερη απόδοση και ψυχολογική κατάσταση.

Η κ. Τσιόλκα, σημειώνει ότι δεν υπάρχουν δεδομένα στη βιβλιογραφία που να δείχνουν ότι στις χώρες αυτής της ζώνης η αλλαγή της ώρας δημιούργησε κάποια προβλήματα.

Χώρες πάνω από τον 50ό παράλληλο

«Στις χώρες που βρίσκονται πάνω από τον 50ό παράλληλο, σε βόρειο (και νότιο) πλάτος, οι συνθήκες είναι διαφορετικές. Εκεί η επιμήκυνση ή η βράχυνση της χρονικής διάρκειας της ηλιοφάνειας συμβαίνει σε πολύ μεγαλύτερο βαθμό και με πολύ πιο γρήγορο ρυθμό, γεγονός που από μόνο του είναι πολύ πιθανό να

επηρεάζει κατά διάφορους τρόπους την ψυχολογία και την λειτουργικότητα των ανθρώπων. Σε αυτές τις χώρες, η αλλαγή κατά μία ώρα, η οποία συμφωνήθηκε και εφαρμόστηκε στις περισσότερες χώρες της Ευρώπης και σε κάποιες άλλες όπως η Τουρκία από το 1975, θα ήταν μικρή. Η Ισλανδία προφανώς για αυτό το λόγο, δεν υιοθέτησε το μέτρο αυτό» τονίζει η κ. Τσιόλκα.

Μπορεί κανείς να υποθέσει, προσθέτει, ότι στις χώρες αυτές που ο προγραμματισμός του ύπνου, της εργασίας και των δραστηριοτήτων των ανθρώπων δεν καθορίζεται και δεν συμβαδίζει τόσο με τις εξωτερικές συνθήκες, μια επιβαλλόμενη αλλαγή, όπως η αλλαγή αυτή του ωραρίου πιθανόν να προκαλεί μεγαλύτερη δυσλειτουργία και δυσκολίες προσαρμογής ή διαταραχές ύπνου και διάθεσης, τουλάχιστον για μερικές ημέρες.

Πηγή: ΑΠΕ-ΜΠΕ