

12 Μαρτίου 2018

Θερινή ώρα: Οι επιπτώσεις στην υγεία και τα σενάρια κατάργησης

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Σε ψήφισμα υπέρ της κατάργησης της θερινής ώρας προέβη το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο, με βασικό επιχείρημα ότι βλάπτει την υγεία των πολιτών. Έτσι, η Ευρωπαϊκή Επιτροπή καλείται να αξιολογήσει το σύστημα της θερινής ώρας, που κάθε χρόνο τίθεται σε ισχύ την τελευταία Κυριακή του Μαρτίου. Έπειτα από εξέταση επιστημόνων, η αρμόδια κοινοβουλευτική επιτροπή κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η αλλαγή της ώρας προκαλεί διαταραχές στον ύπνο.

Η Έλενα Τσιόλκα, μέλος της Ελληνικής Εταιρίας Έρευνας του Ύπνου, μιλώντας στο ΑΠΕ - ΜΠΕ ανέφερε πως «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».

Η κ. Τσιόλκα, υπογραμμίζει ότι «στις χώρες που είναι πλησιέστερα στον Ισημερινό, που έχουν δηλαδή, μικρότερο γεωγραφικό πλάτος, στις οποίες συγκαταλέγεται και η Ελλάδα (με γεωγραφικό πλάτος μικρότερο από 40), η βαθμιαία μεταβολή της ώρας της ανατολής και της δύσης του ήλιου συμβαίνει πολύ ήπια, ενώ 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. Στην βιβλιογραφία δεν υπάρχουν δεδομένα που να δείχνουν ότι στις χώρες αυτής της ζώνης η αλλαγή της ώρας δημιούργησε προβλήματα.

Τονίζεται 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 την καλύτερη απόδοση και ψυχολογική κατάσταση των ανθρώπων που προκύπτει από την εργασία των περισσότερων υπό το φως της μέρας, σύμφωνα με επιστημονικά δεδομένα.

Ωστόσο «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.

Υπογραμμίζεται ότι η αλλαγή της ώρας εισήχθη για πρώτη φορά στη Γερμανία κατά τον Α΄ Παγκόσμιο Πόλεμο, ενώ καταργήθηκε μεταξύ των δύο παγκόσμιων πολέμων και μετά τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο, η αλλαγή καταργήθηκε. Το 1980 εισήχθη εκ νέου με στόχο την καλύτερη χρήση του φωτός της ημέρας.

Το ψήφισμα, το οποίο εγκρίθηκε στο Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο την περασμένη Πέμπτη, με 384 ψήφους υπέρ, 153 κατά και 12 αποχές, επιτρέπει στην Κομισιόν να αξιολογήσει και, αν το κρίνει απαραίτητο, να τροποποιήσει την οδηγία 84/2000 περί θερινής ώρας.

(Πηγή: ΑΠΕ - ΜΠΕ)