

## 6 Λόγοι Γιατί Πρέπει να Καταργηθεί η Αλλαγή της Ώρας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Πριν λίγες μέρες, το 84% των Ευρωπαίων τάχθηκε υπέρ της κατάργησης της αλλαγής της ώρας. Και καλά έκανε - αυτό λένε τουλάχιστον τα ερευνητικά δεδομένα.

Όταν αλλάζει η ώρα το φθινόπωρο, έχουμε περισσότερο φυσικό φως τις πρωινές ώρες. Πριν από έναν αιώνα περίπου, όταν εισήχθη η αλλαγή της ώρας, τα οικονομικά οφέλη αυτής της πολιτικής ήταν σημαντικά. Εκείνα τα χρόνια, λιγότερο τεχνητό φως το πρωί σήμαινε και εξοικονόμηση ενέργειας. Η σύγχρονη κοινωνία, όμως, με τους υπολογιστές, τις τηλεοράσεις και τα κλιματιστικά, χρησιμοποιεί ενέργεια ανεξάρτητα από το αν το φως είναι φυσικό ή όχι. Σήμερα, η εξοικονόμηση στην ενέργεια φαίνεται να είναι αμελητέα.

Αν δεν υπάρχουν οικονομικά οφέλη, μήπως υπάρχουν άλλα; Το αντίθετο φαίνεται να ισχύει: η αλλαγή της ώρας, έστω και για μία ώρα, διαταράσσει τον κιρκάδιο ρυθμό μας - δηλαδή το βιολογικό μας ρολόι. Η αλλαγή της ώρας την άνοιξη, όταν χάνουμε μια ώρα ύπνου, μεταφράζεται για πολλούς σε αίσθημα κόπωσης ή υπνηλίας. Για άλλους τα προβλήματα που προκαλούνται είναι σημαντικότερα: η αλλαγή της ώρας την άνοιξη έχει συνδεθεί με προβλήματα υγείας, ακόμα και με...

αυστηρότερες δικαστικές αποφάσεις. Από την άλλη μεριά, μετά τη φθινοπωρινή αλλαγή έχουμε περισσότερο σκοτάδι τις απογευματινές ώρες, κάτι που με τη σειρά του επηρεάζει τα ατυχήματα στους δρόμους, αλλά και άτομα με προδιάθεση στην κατάθλιψη ή αυτοκτονικές τάσεις. Τι λένε όμως οι σχετικές έρευνες;

### **Καρδιακά Επεισόδια και Εγκεφαλικά**

Ο Gurin και οι συνεργάτες του από τα Πανεπιστήμια του Μίσιγκαν και του Κολοράντο παρατήρησαν αύξηση στον αριθμό των καρδιακών επεισοδίων την επόμενη ημέρα της αλλαγής της ώρας την άνοιξη, ενώ ερευνητές από τη Σουηδία αναφέρουν αύξηση των καρδιακών επεισοδίων για επτά μέρες μετά την αλλαγή της ώρας. Ερευνητές από τη Φινλανδία παρατήρησαν αντίστοιχα αύξηση στον αριθμό των εγκεφαλικών επεισοδίων. Οι ερευνητές αυτοί θεωρούν ότι πολλοί από αυτούς τους θανάτους ενδέχεται να αφορούν ευάλωτα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, των οποίων η υγεία επαφίεται στα χέρια του ιατρικού προσωπικού και του προγράμματός του, με το τελευταίο να διαταράσσεται από την αλλαγή της ώρας. Κάποιοι θάνατοι όμως μπορεί να οφείλονται στην έλλειψη ύπνου των ίδιων των ηλικιωμένων, λόγω της αλλαγής της ώρας.

### **Κατάθλιψη**

Μετά την αλλαγή της ώρας το φθινόπωρο αναφέρονται περισσότερα περιστατικά κατάθλιψης. Ο Østergaard και οι συνεργάτες του μελέτησαν 185.419 άτομα που είχαν παρουσιάσει έστω κι ένα καταθλιπτικό επεισόδιο από το 1995 ως το 2012. Συγκεκριμένα, συνέκριναν το ποσοστό των καταθλιπτικών επεισοδίων μετά την αλλαγή της ώρας την άνοιξη και το φθινόπωρο με το αναμενόμενο ποσοστό για εκείνες τις περιόδους. Βρήκαν ότι η αλλαγή της ώρας το φθινόπωρο συνδέεται με μια αύξηση 11% στον αριθμό των καταθλιπτικών επεισοδίων για τις επόμενες 10 εβδομάδες. Η αλλαγή της ώρας την άνοιξη δεν φάνηκε να συνοδεύεται από αντίστοιχη μεταβολή. Πιθανή αιτία, σύμφωνα με τους ερευνητές, είναι ότι η ξαφνική αλλαγή της ώρας της δύσης του ήλιου σηματοδοτεί μία μεγάλη περίοδο μικρότερων ημερών, έχοντας αρνητικό ψυχολογικό αντίκτυπο στα άτομα που έχουν προδιάθεση στην κατάθλιψη. Μπορεί έτσι να λειτουργεί καταλυτικά στην εκδήλωση κάποιου επεισοδίου. Ενδεχομένως, ακόμα, άτομα που παρουσιάζουν εποχιακή κατάθλιψη να εκλαμβάνουν την αλλαγή της ώρας ως το εναρκτήριο σημείο των προβλημάτων τους και η αλλαγή της ώρας να λειτουργεί ως αυτοεκπληρούμενη προφητεία.

### **Αυτοκτονίες**

Ο Berk και οι συνεργάτες του από το Πανεπιστήμιο της Μελβούρνης μελέτησαν

δεδομένα σχετικά με τον αριθμό των αυτοκτονιών στην Αυστραλία από το 1971 έως το 2001. Παρατήρησαν ότι ο αριθμός των αυτοκτονιών στους άντρες είναι αυξημένος το φθινόπωρο, τις εβδομάδες μετά την αλλαγή της ώρας, σε σχέση με τις εβδομάδες μετά την αλλαγή της ώρας την άνοιξη ή τον υπόλοιπο χρόνο. Αυτή η έρευνα έδειξε και πάλι ότι μικρές αλλαγές στην ώρα μπορεί να λειτουργήσουν απορρυθμιστικά στα άτομα που είναι συναισθηματικά ευάλωτα.

## **Αποβολές**

Η αλλαγή της ώρας έχει συνδεθεί και με αποβολές μετά από εξωσωματική γονιμοποίηση. Ερευνητές από το Ιατρικό Κέντρο της Βοστώνης μελέτησαν 1.654 κύκλους εξωσωματικής γονιμοποίησης από το 2009 έως το 2012. Αναφέρουν ότι τα ποσοστά εγκυμοσύνης ήταν συγκρίσιμα την άνοιξη και το φθινόπωρο (41,4% και 42,2% αντίστοιχα), όπως και τα ποσοστά αποβολών (15,5% και 17,1% αντίστοιχα). Όμως, όταν η αλλαγή της ώρας λάμβανε χώρα μετά την εμβρυομεταφορά την άνοιξη, ο αριθμός των αποβολών αυξανόταν σε 24,3%.

## **Ατυχήματα**

Λιγότερο φως τα απογεύματα σημαίνει και περισσότερα ατυχήματα στους δρόμους, ειδικά για τις ευπαθείς ομάδες (παιδιά, ηλικιωμένοι, ποδηλάτες, μοτοσυκλετιστές). Μελέτη στο Ηνωμένο Βασίλειο έδειξε ότι το 2016 οι θάνατοι πεζών αυξήθηκαν από 20 το Σεπτέμβριο, σε 35 τον Οκτώβριο, 50 το Νοέμβριο και 67 το Δεκέμβριο. Ο συνολικός αριθμός των θυμάτων της ασφάλτου αυξήθηκε από 545 για κάθε δισεκατομμύριο μίλια στο δρόμο τον Οκτώβριο, σε 602 το Νοέμβριο και 571 το Δεκέμβριο. Οι λόγοι για τους οποίους λιγότερο φως το απόγευμα μεταφράζεται σε περισσότερα ατυχήματα συμπεριλαμβάνουν το γεγονός ότι οι οδηγοί είναι κουρασμένοι μετά από μια μέρα δουλειάς και η συγκέντρωσή τους είναι μειωμένη, ότι οι μαθητές το πρωί πάνε κατευθείαν στο σχολείο, ενώ το απόγευμα μπορεί να κάνουν βόλτες, και ότι οι ενήλικες κάνουν ψώνια ή επισκέπτονται φίλους το απόγευμα. Βέβαια, εκτός από το μειωμένο φως και η επιδείνωση των καιρικών συνθηκών εξηγούν μέρος της αύξησης αυτής. Υπολογίστηκε, πάντως, ότι αν καταργηθεί η αλλαγή της ώρας και υπάρχει περισσότερο φως το απόγευμα τους χειμερινούς μήνες, θα μειωθούν οι θάνατοι στο Ηνωμένο Βασίλειο κατά 80 κάθε χρόνο.

## **Αυστηρότεροι Δικαστές**

Εκτός από την υγεία και τα ατυχήματα, η έλλειψη ύπνου μετά την αλλαγή της ώρας την άνοιξη φαίνεται να επηρεάζει ακόμα και την αυστηρότητα των δικαστικών αποφάσεων. Ο Cho και οι συνεργάτες του από το Πανεπιστήμιο της

Ουάσινγκτον παρατήρησαν ότι οι δικαστές στα ομοσπονδιακά δικαστήρια των Ηνωμένων Πολιτειών δίνουν αυστηρότερες ποινές μετά από την αλλαγή της ώρας την άνοιξη.

Οι όποιες αρνητικές επιπτώσεις της αλλαγής της ώρας στους κirkάδιους μας ρυθμούς είναι πάντως βραχυπρόθεσμες. Το βιολογικό μας ρολόι προσαρμόζεται γρήγορα, αντιμετωπίζει την έλλειψη του ύπνου και ο οργανισμός επανέρχεται. Εξάλλου, αν θέλει κανείς να ελαχιστοποιήσει τις επιπτώσεις της έλλειψης ύπνου, υπάρχει λύση: να κοιμάται σταδιακά νωρίτερα τα βράδια πριν την αλλαγή της ώρας την άνοιξη. Από την άλλη μεριά, οι σοβαρότερες επιπτώσεις της αλλαγής της ώρας, όπως τα αυξημένα προβλήματα υγείας ή τα ατυχήματα, δεν μπορούν να αντιμετωπιστούν παρά με έναν τρόπο: την κατάργηση της αλλαγής της ώρας.

Μαριέττα Παπαδάτου-Παστού

Πηγή: [cyprusnews.eu](http://cyprusnews.eu)