Aquest cap de setmana arriba el canvi d?hora d?estiu

+ Notícies | 28-03-2025 | 10:22



Canvi hora

Aquest cap de setmana tindrà lloc el canvi d?hora per adaptar-nos a l?horari d?estiu. La matinada de dissabte 30 a diumenge 31 de març, els rellotges s?hauran d?avançar una hora: a les dues de la matinada seran les tres. Això suposarà dormir una hora menys, però també gaudir de més hores de llum a la tarda.

Aquest canvi, que es fa dos cops l?any (a la primavera i a la tardor), té com a objectiu principal aprofitar millor la llum natural i reduir el consum energètic, tot i que el seu impacte real en l?estalvi d?energia ha estat objecte de debat en els últims anys.

El canvi d?hora està regulat per una directiva europea i afecta tots els països de la Unió Europea. En el cas de l?Estat espanyol, la mesura va començar a aplicar-se de manera sistemàtica el 1974, arran de la crisi del petroli, com a estratègia per reduir la dependència energètica.

No obstant això, la continuïtat del canvi d?hora ha generat debat al si de la Unió Europea. El 2018, la Comissió Europea va impulsar una consulta ciutadana en què el 84% dels 4,6 milions de participants es van mostrar favorables a suprimir-lo. A partir d?aquí, es va proposar que cada país triés si volia mantenir l?horari d?hivern o el d?estiu de manera permanent. Tot i això, les discrepàncies entre estats i la crisi de la COVID-19 van ajornar la decisió, que encara està pendent de resolució.

Diversos estudis mèdics també han alertat sobre els efectes negatius del canvi d?hora en la salut. L?alteració del ritme circadià pot provocar trastorns del son, fatiga, problemes de concentració i, en alguns casos, agreujar patologies preexistents, com ara la depressió o les malalties cardiovasculars. Tot i que aquests efectes solen ser temporals, especialment els primers dies després del canvi, els experts recomanen adaptar-se progressivament avançant l?hora d?anar a dormir durant la setmana prèvia.

Amb aquest canvi, l?horari d?estiu s?allargarà fins al darrer cap de setmana d?octubre, quan es tornarà a l?horari d?hivern. Mentrestant, prepareu-vos per a tardes més llargues i lluminoses, però també per un petit reajustament de la rutina diària.

Autor: Redacció