

Canvi d'hora: diumenge avancem els rellotges

“L’horari d’estiu ens escurça la son”, alerten els experts

ONA VILÀ I COLOMER

Aquest cap de setmana entrem a l’horari d’estiu. A les dues de la matinada del diumenge, caldrà avançar el rellotge una hora, és a dir, posar les tres. Canviem l’hora dos cops l’any des de la Primera Guerra Mundial. La iniciativa es va prendre amb l’objectiu d’estalviar energia, però avui en dia els experts afirmen que l’estalvi és mínim i el canvi afecta negativament la nostra salut, sobretot quan entrem en l’horari d’estiu.

“L’horari d’estiu ens escurça les hores de son”, alerta Cristina Sánchez-Miret, sociòloga i membre de la plataforma Time Use Initiative (TUI), “perquè el fet que el dia tingui més hores de llum no vol dir que sigui més llarg”. La sociòloga alerta que aquesta falsa sensació fa que dormim menys, ja que ens llevem més o menys a la mateixa hora, però anem a dormir més tard. Per això, des de la TUI fa anys que treballen per eliminar el canvi d’hora. Una proposta que la Unió Europea considera des del 2018, però encara no ha fet efectiva.

Repensar els horaris

Tot i això, no n’hi ha prou deixant de canviar l’hora i adoptant per sempre l’horari d’hivern. Des de la TUI afirmen que cal una reforma horària. “Som un dels països que té els pitjors horaris del món” es queixa Sánchez-Miret. “De mitjana ens llevem mitja hora més tard que la resta de països europeus, però anem a dormir dues hores i mitja més tard que ells”, alerta.

Segons la sociòloga, això es deu a la manca de compactació en les jornades laborals. I és que un 30% dels treballadors espanyols surt de la feina més tard de les 19 h, hora en què a la resta d’Europa ja es comença a sopar. Sánchez-Miret afirma que el format de les jornades laborals espanyoles no és bo ni efectiu, ja que no permet la conciliació, dificulta l’organització social i provoca que necessitem més hores del dia per acabar les tasques.

Amb la intenció de repensar els horaris, el juny passat la TUI va presentar un estudi amb més de 100 propostes per millorar l’organització del temps al conjunt de l’Estat. Un estudi que pretenia posar les bases per una futura Llei dels Usos del Temps i la Racionalització Horària a Espanya, però que de moment ha quedat al calaix.