

## ORDU ALDAKETA: GEURE OSASUNA ARRISKUAN

---

Ordu aldaketek %6 bat igotzen dute kotxe edo garraio istripu kopuruak, edo horrek dio 1996 eta 2017 artean 732.835 kotxe istripuei bideraturiko ikerketa batek (Ries & Fritz, 2020). Uneoro edota urtean bitan egiten diren ordu aldaketek norbanaren erritmo zirkadianoa apurtzen du, logurea sustatuz eta bihotzekoa emateko tasak igoz.

Martxoak 30an, non Europako herrialde askok haren ordutegia urte batez aurreratzen dute. Goizak ilunagoak bihurtzen dira eta gauak berriz, argiagoak ordutegi honenpean. Hasiera batean, aldaera honek itxuraz, axolagabekeria dirudi, alabaina, hark erakarritako eragina ez da begi biztaz antzematekoa, norberaren osasunean eraginak ditu.

### Osasunean...

Nahiz eta begi itxurez horrela hautemandu, ez da lo egiteko ordu bat galtzea edo irabazteko kontua, baizik eta, ordutegi aldaera hau bere osotasunean kaltegarria da, gainera logika hau jarraituz, oraindik ere udazkenan emandako ordu aldaketan ere, normala izango da ordu bat goizago esnatzea zeure alarmarekin alderatuta, izan ere, gorputza oraindik ez dago erritmo zirkadianoko aldaera honi ohituta.

Baina, zer da erritmo zirkadianoa? Latinetik cirka-diem, 24 orduz osaturiko denboraldia, bizidun orok erritmo biologiko bat jarraitzen dugu, ingurumenarekiko sinkronazioa bultzatzen dituen mekanismo biologikoak dira eta kasu honetan, erritmo zirkadianoa egun oso batean egiten diren mekanismo biologikoen multzoak dira (Manfredini et al., 2018). Sistema kardiobaskularrak erritmo zirkadianoaren menpekotasuna du, ondorioz, erritmo honekiko bat-bateko aldaerek deszinkronizazio bat ekartzen dute, arazo kardiobaskularrak hedatzeko arriskuak areagotuz batez ere udaberriko ordu aldaketan, non arazo kardiobaskularekiko heriotza tasak %6 bat areagotzen diren (Fritz et al., 2020).

Ordu aldaketak ekartzen duen arazo kardiobaskularrak alde batera utzita, baita aurkitu da ebidentzia nola ordu aldaketak ahal duten eragin: konplikazioak haurdunaldian, sistema imunitarioko arazoak, kognizio arazoak (Zhang et al., 2020), lanaldiko istripuak (Barnes & Wagner, 2009), kotxe istripuak (Ries & Fritz, 2020) eta zero ilunagoekin batera, krimen tasen gorakadak (Doleac & Sanders, 2015).

### Atzeraldi batean...

Espainia hasiera batean Greenwicheko ordutegia jarraitzen zuen, aitzitik, Francoren diktadura abian zegoela, Francok erabaki zuen aldaera hau ekartzea 1974n, ordutegia haren aliatuekin konkordatzeke, Espainiaren ordutegia ordu batez aurreratzearekin batera, ordu aldaketak finkatu egin ziren. Espainiatik kanpo lehen gerrate mundialan ageri zen, lehengai energetikoak aurreztu nahian eguzkia ageri zen denbora luzatu nahi zuten, hortik ez zen honen abolizioa inoiz ere planteatu izan 2018 arte.

## 50 urte bete ditu aldaera honek

50 urte pasa dira Espainian ordutegi berri hau ezarri zenetik, ez dezan espero 51 urte betetzea, EBk ahalegin bat egin zuen 2018n, bozkaketa baten bidez Europako ordutegiak eraldatzeko bere geografia - "benetako" ordutegia errespetatzeko proposamenaren onarketa, gehienak honen alde bozkatzek jarri zuen martxan hainbat ordutegi proposamena. Hala ere, ordutegia ez da hain erraz aldatzen den kontua, politikaren barne dago eta denbora bat itxaron beharko da erabaki guztiak adosteko eta gero hau aplikatzeko. Espero da hamarkadaren amaieran ordutegi berriak ezartzea (Tidey, 2022).

## Bibliografia

[Daylight saving time, circadian rhythms, and cardiovascular health | Internal and Emergency Medicine \(springer.com\)](#)

[Measurable health effects associated with the daylight saving time shift | PLOS Computational Biology](#)

[Sleep, health, and human capital: Evidence from daylight saving time - ScienceDirect Untitled \(bpb-us-e1.wpmucdn.com\)](#)

[Frontiers | Daylight Saving Time and Artificial Time Zones – A Battle Between Biological and Social Times \(frontiersin.org\)](#)

[A Chronobiological Evaluation of the Acute Effects of Daylight Saving Time on Traffic Accident Risk \(cell.com\)](#)

[The Number of Fatal Car Accidents Spikes After Daylight Saving Time \(healthline.com\)](#)

[When will the EU end seasonal clock changes? Only time will tell. | Euronews](#)

[Under the Cover of Darkness: How Ambient Light Influences Criminal Activity | The Review of Economics and Statistics | MIT Press](#)

[Changing to daylight saving time cuts into sleep and increases workplace injuries. \(apa.org\)](#)