

COLUMNA

Luis F. Larrondo Castro, director del Instituto Milenio de Biología Integrativa (iBio)



Se adelanta la hora, retrocede el país

El próximo sábado 7 de septiembre se vivirá un nuevo, y poco aconsejable, cambio de hora en Chile. Se trata de la llegada del llamado "horario de verano", donde tendremos más luz natural en las tardes, a costa de levantarnos a oscuras.

La pregunta que surge de inmediato es si la medida es o no conveniente para nuestro organismo. La respuesta, desde la cronobiología (la ciencia que estudia como los organismos regulan temporalmente su biología), es categórica y solo una: no debiesen hacerse más cambios de hora. Se trata de una postura que hemos expresado con fuerza desde la comunidad científica, insistiendo (cada vez que llega la hora de cambiar la hora) en las razones

para mantener un solo horario durante todo el año, de forma tal de priorizar que haya la mayor cantidad de luz posible a la hora de despertar. Así, lo recomendable sería, quedarnos en nuestro horario estándar o mal llamado "horario de invierno".

Forzar a nuestro cuerpo a cambios como el que se aproxima este 7 de septiembre puede afectar notoriamente nuestra salud debido a que el reloj biológico se desincroniza con el reloj social. Fatiga, dificultades para levantarse, episodios de ansiedad, menor rendimiento, incremento de los accidentes de tránsito e irritabilidad, son solo algunos de los efectos que puede provocar el pedirle a nuestro cuerpo despertar a oscuras, confundiendo a nues-

tro reloj biológico.

Aun cuando todos los años insistimos en este mensaje, el cambio de hora se mantiene. ¿Qué estamos esperando para tomar en cuenta lo que décadas de estudios moleculares, conductuales, estadísticos y clínicos indican? Es ya hora de terminar con el cambio de hora. Por eso, nuestro llamado es a producir un cambio, no de hora sino que de la legislación vigente, retomando un debate que involucre a los actores pertinentes, y donde la comunidad científica tenga una voz que sea realmente escuchada. Tomar decisiones no considerando evidencias y datos científicos es, y será siempre, un retroceso.