

Cambio de hora

Señor director:

Este 5 de abril, al retroceder nuestros relojes una hora, no solo estamos ajustando el reloj, sino también llevando nuestros ritmos biológicos a una situación más óptima; el horario de invierno. Así, en la eterna polémica del cambio de hora, el real problema no se da este abril, pues volvemos a alinearnos con los ritmos de la luz natural, sino que se da en septiembre, cuando pasamos al lla-

mado horario de verano. Es entonces cuando nos forzamos a despertar en la oscuridad, desajuste que puede incrementar el riesgo de accidentes cardiovasculares y otros trastornos. Dicho cambio, por pequeño que parezca, en realidad genera alteraciones profundas: los ritmos circadianos, que regulan nuestro sueño y fisiología, se ven gravemente afectados.

Por eso, desde la ciencia abogamos por mantener un solo horario durante todo el año, siendo el de invierno el más adecuado pues nos permite despertar con más luz natural y no le exige al cuerpo actuar desfasado de la hora geográfica local. La solución es simple: que este cambio del 5 de abril, sea el último ajuste de hora. Nuestros cuerpos lo agradecerán.

Luis F. Larrondo

Director Instituto Milenio de Biología Integrativa (iBio)