

Tot sobre el canvi d'hora: quan el farem? Dormirem més?

Els rellotges s'endarreriran el diumenge 31 d'octubre



La matinada del dissabte al diumenge caldrà endarrerir l'hora. | Pixabay

La nit del dissabte al diumenge, del 30 al 31 d'octubre, es farà el **canvi d'hora** per adaptar-se a l'horari d'hivern. A les tres de la matinada seran les dues, de manera que la darrera nit del mes tindrà una hora més. El nou horari es mantindrà fins al mes de març.

El canvi d'hora afecta algunes persones, sobretot infants i persones grans, en dessincronitzar els seus **horaris de son**. Pot causar-los somnolència i cansament, però al cap d'uns dies el cos es regula.

Aquest canvi es fa per complir una directiva de la Unió Europea que busca l'**estalvi d'energia**, aprofitant les hores de sol. Els europeus van votar majoritàriament en contra de mantenir el canvi d'hora en una enquesta no vinculant, en la qual el 64% van demanar mantenir l'horari d'estiu de forma permanent.

El Parlament Europeu té pendent prendre una decisió que permeti a cada país triar el fus horari que pot tenir. A Espanya el Consell Assessor per a la Reforma Horària va defensar que s'ha de mantenir tot l'any l'horari d'hivern per ajustar les activitats de la gent a les hores de sol.

[plantillavirals]