



# Juan Antonio Madrid: «Los murcianos nos vamos a la cama tarde»

► El experto en cronobiología apuesta por tener la misma hora todo el año y adelantar nuestros horarios oficiales y hábitos sociales

**MIGUEL LAJARÍN**

La Comisión Europea ha decidido regular el horario de los países para que no se cambie en octubre la hora de verano a invierno. Esta medida estaría respaldada, según una encuesta de la propia Comisión, por la mayoría de ciudadanos.

Para conocer la opinión de los profesionales que estudian la relación entre el tiempo y el funcionamiento de nuestro organismo ante el planteamiento de esta medida que ayer fue aprobada, LA OPINIÓN consultó al catedrático en fisiología y experto en cronobiología de la Universidad de Murcia Juan Antonio Madrid Pérez.

De este modo, Juan Antonio Madrid explicó que el equipo murciano que lidera apuesta por mantener el horario de invierno todo el año, por lo que coinciden con la propuesta de la Sociedad Española del Sueño de establecer una única hora sin cambios para todo el año.

Entre las razones más importantes, Madrid Pérez argumentó que «España es un país que tiene un horario muy retrasado. Nos vamos a dormir tarde y, además, dormimos poco».

En cambio, no coincide en mantener el horario de verano, como ha propuesto Europa, porque apuesta por el de invierno para nuestra nación.

Por otro lado, el fisiólogo y cronobiólogo murciano alertó de que la propuesta de la Comisión Europea «es un cambio oficial y pequeño que beneficiará a todas las personas, pero que no supondrá grandes modificaciones en la salud de los murcianos».

De hecho, Juan Antonio Madrid Pérez añadió que «para que la gente lo note es necesario que junto a adelantar una hora nuestro reloj, también adelantemos nuestros hábitos sociales como cenar y ver la televisión por la noche».

Del mismo modo, Juan Antonio Madrid apuntó que «es necesario hacer compatible la vida laboral y la social para que estas ini-

ciativas tengan éxito» y recordó que los jóvenes y los mayores toleran peor los cambios horarios, por lo que serán los más beneficiados por esta medida de estabilidad horaria.

Cabe destacar que el equipo del experto cuenta con una sección en la web de la UMU llamada 'Cronolab' en el que cualquier interesado puede comprobar si duerme bien, la calidad del sueño, así como la somnolencia diurna, entre otros servicios.

## Cambio de humor

El cambio horario de octubre es, de entre los dos (horario de invierno y de verano), el que menos problemas causa en la mayoría de la población.

De hecho, en el caso de los adolescentes y adultos jóvenes, que suelen padecer una privación crónica de sueño, el 'regalo' de una hora extra en otoño es bienvenido y no causa trastornos importantes, salvo los que aparecen durante los dos o tres días posteriores al cambio. «Por ejemplo, sentiremos sueño una hora antes de lo que nos marca el reloj y nos despertaremos antes de tiempo, tendremos necesidad de comer un poco antes y, en algunas personas, se producirá

un leve cambio de humor por el hecho de menor número de horas de luz por la tarde», explicó el experto. Estas alteraciones se producen por un desajuste entre el tiempo interno, que es el que indica nuestro reloj biológico cerebral y el nuevo tiempo externo impuesto por el cambio de hora de reloj.

A diferencia de lo que ocurre en adultos jóvenes, los problemas asociados al cambio de hora de octubre son más importantes en dos grupos de edad, los ancianos y los niños pequeños. «En ambos casos el reloj biológico es menos flexible y su adaptación al nuevo horario requiere más tiempo», según Madrid.

Más información en página 25.

**Franco** adelantó la hora para estar en sintonía con Alemania

► Este cambio horario, según las variadas crónicas que relatan su historia, se remonta a los años de la dictadura, cuando Franco adelantó 60 minutos los relojes españoles para estar en

sintonía con la hora que Alemania había impuesto en todos los territorios ocupados. Hasta ese momento, los españoles habían vivido acordes con el horario del meridiano de Greenwich (GTM), que es la hora que mantienen en Canarias. Por lo tanto, hasta esa fecha, los relojes españoles marcaban una hora menos que la actual. Este es el huso horario que le corresponde a España por su situación geográfica, ya que el meridiano pasa por Castellón. M. L.

