



În noaptea de sâmbătă spre duminică România trece la ora de iarnă. Ceasul se dă înapoi, ora 4:00 devenind ora 3:00. În era becurilor economice, introdusă inițial pentru a face economii de resurse, schimbarea orei a ajuns să fie mai mult un disconfort, producând perturbări de bioritm. Nu doar somnul poate fi perturbat, ci și pofta de mâncare, capacitatea de muncă, concentrarea și stările de dispoziție. Până în 2021, statele membre ale Uniunii Europene trebuie să stabilească dacă vor să aplice în mod permanent ora de vară sau ora de iarnă, în condițiile în care în urma unui sondaj 84% dintre respondenți au spus să nu mai vor ca ora să se schimbe.

Economia de resurse este aproape nulă

Schimbarea orei nu face aproape nimic pentru salvarea planetei în zilele noastre, deși a fost introdusă ca parte a eforturilor de a limita folosirea de cărbuni pentru iluminat, potrivit Politico.eu.

Un argument popular folosit în favoarea schimbării orei este acela că se presupune să ajute la economia energiei. De exemplu, un studiu din 2016 din Germania arată că economia energetică în ceea ce privește iluminatul nu ar fi decât de 0,8 la sută, dar nu au fost modificări în ceea ce privește încălzirea. Folosirea din ce în ce mai mult a becurilor economice oricum aduce după sine un consum mai mic energetic.

Nu e bine pentru sănătate

Un sondaj UE, pe 4,6 milioane de oameni, arată că oamenii resimt disconfort fizic și mental din cauza schimbării orei. Oamenii întâmpină probleme în a adormi sau chiar insomnii. Aproximativ 40% dintre repondenți au spus că au avut probleme în a se concentra, iar o treime s-au simțit irascibili.

Unele persoane acuză o oboseală puternică după schimbarea orei, însoțită eventual de o senzație de disconfort și chiar de dureri de cap. Pentru a depăși această stare este nevoie de multă odihnă și de necesitatea de a adopta un ritm de viață ce corespunde trecerii la noua oră de iarnă. Simptomele vor trece în câteva zile sau în maximum câteva săptămâni.

[Sursa - hotnews.ro](https://www.hotnews.ro)