

Zmiana czasu zakłóca nie tylko sen, ale także apetyt i nastrój

30 marca 2024

Prof. Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu dr hab. Helena Martynowicz powiedziała, że zmiana czasu z zimowego na letni ma znacznie gorsze skutki niż ta jesienna. Zakłóca sen, apetyt i nastrój, ale można się do niej przygotować.



W nocy z soboty 30 marca na niedzielę 31 marca zmieniamy czas z zimowego na letni, przez co pośpimy o godzinę krócej. W niedzielę nad ranem wskazówki zegarów przesuniemy z godz. 2.00 na 3.00.

Eksperti medycyny snu – jak napisano w przesłanym w piątek PAP komunikacie prasowym Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu – od lat opowiadają się za całkowitą rezygnacją z systemu zmian czasu, bo wpływa on negatywnie na nasze zdrowie. „Każde zakłócenie cyklu snu i czuwania jest niekorzystne dla ludzkiego organizmu, ale zmiana czasu z zimowego na letni ma znacznie gorsze skutki niż ta jesienna. Zmiana czasu na letni zakłóca nasz rytm dobowy i powoduje niedobór snu” –

powiedziała cytowana w komunikacie specjalistka chorób wewnętrznych i medycyny snu dr hab. Helena Martynowicz, prof. uczelni, z Katedry i Kliniki Chorób Wewnętrznych, Zawodowych, Nadciśnienia Tętniczego i Onkologii Klinicznej Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu.

Dodała, że przeciętnie po tej zmianie śpimy ok. 40 min krócej w ciągu doby. Może to powodować zaburzenia nastroju, apetytu, koncentracji, zmęczenie i senność. Dowiedziono, że u osób z problemami naczyniowo-sercowymi niedobory snu zwiększają ryzyko zawału serca. „Widzimy to w statystykach: w poniedziałki po zmianie czasu notuje się więcej zawałów serca niż w pozostałe dni tygodnia. Obserwujemy także wzrost przypadków zaburzeń rytmu serca, szczególnie migotania przedsionków, udarów mózgu, a także wypadków komunikacyjnych, szczególnie z udziałem motocyklistów” – powiedziała ekspert.

Dostosowanie się do nowego rytmu trwa przeciętnie około trzech dób, ale jest to kwestia bardzo indywidualna – u niektórych jest to proces wielotygodniowy. W skrajnych przypadkach może przejść nawet w stan chroniczny, a wówczas może prowadzić nie tylko do chorób układu krążenia, ale także do otyłości czy depresji.

Naukowcy wskazują, że warto przygotować się wcześniej do zmiany czasu, która kradnie nam godzinę snu, żeby zminimalizować ryzyko, jakie ze sobą niesie. Eksperci AAMS (Amerykańskiej Akademii Medycyny Snu) zalecają przestrzeganie stałej rutyny snu i czuwania, czyli po prostu porządne, co najmniej siedmiodzinne wyspanie się przed przejściem na system letni. Warto też stopniowo przestawiać swój organizm i na kilka dni przed zmianą kłaść się spać i wstawać o 15-20 min wcześniej. W ten sam sposób należy zmienić cały harmonogram dnia. Jeśli tego nie zrobiliśmy, ostatnią szansą jest przesunięcie zegarka o godzinę do przodu w przeddzień przejścia na czas letni i pójście spać wcześniej. Eksperci radzą także po zmianie czasu wychodzić rano na zewnątrz, bo światło słoneczne pomaga przestawić wewnętrzny zegar na nowy

czas.

„Generalnie AAMS w wydany w 2020 r. stanowisku zaleca zniesienie sezonowych zmian czasu na rzecz czasu całorocznego. Sen jest niezmiernie ważny dla zdrowia, bo umożliwia regenerację całego organizmu. Szczególnie ważna jest pierwsza połowa nocy, podczas której śpimy snem głębokim, wolnofalowym, w trakcie którego następuje odnowa komórkowa. Zwalnia akcja serca, spada ciśnienie krwi, mięśnie się rozluźniają” – powiedziała dr hab. Martynowicz.

Wyjaśniła, że podczas fazy REM, dominującej nad ranem, nasz mózg wykazuje się wysoką aktywnością, pojawiają się marzenia senne, utrwalają się ślady pamięciowe i przetwarzają emocje. „Prawidłowy sen jest zatem potrzebny nie tylko dla ciała, ale także dla umysłu. Tymczasem liczba przypadków zaburzeń snu dramatycznie rośnie. Jednym z powodów jest nadużywanie urządzeń, których ekrany emitują niebieskie światło – smartfonów, tabletów” – wyjaśniła ekspertka.

Autorstwo: Roman Skiba (PAP)

Ilustracja: [The Pixelman](#) (CC0)

Źródło: NaukawPolsce.pl