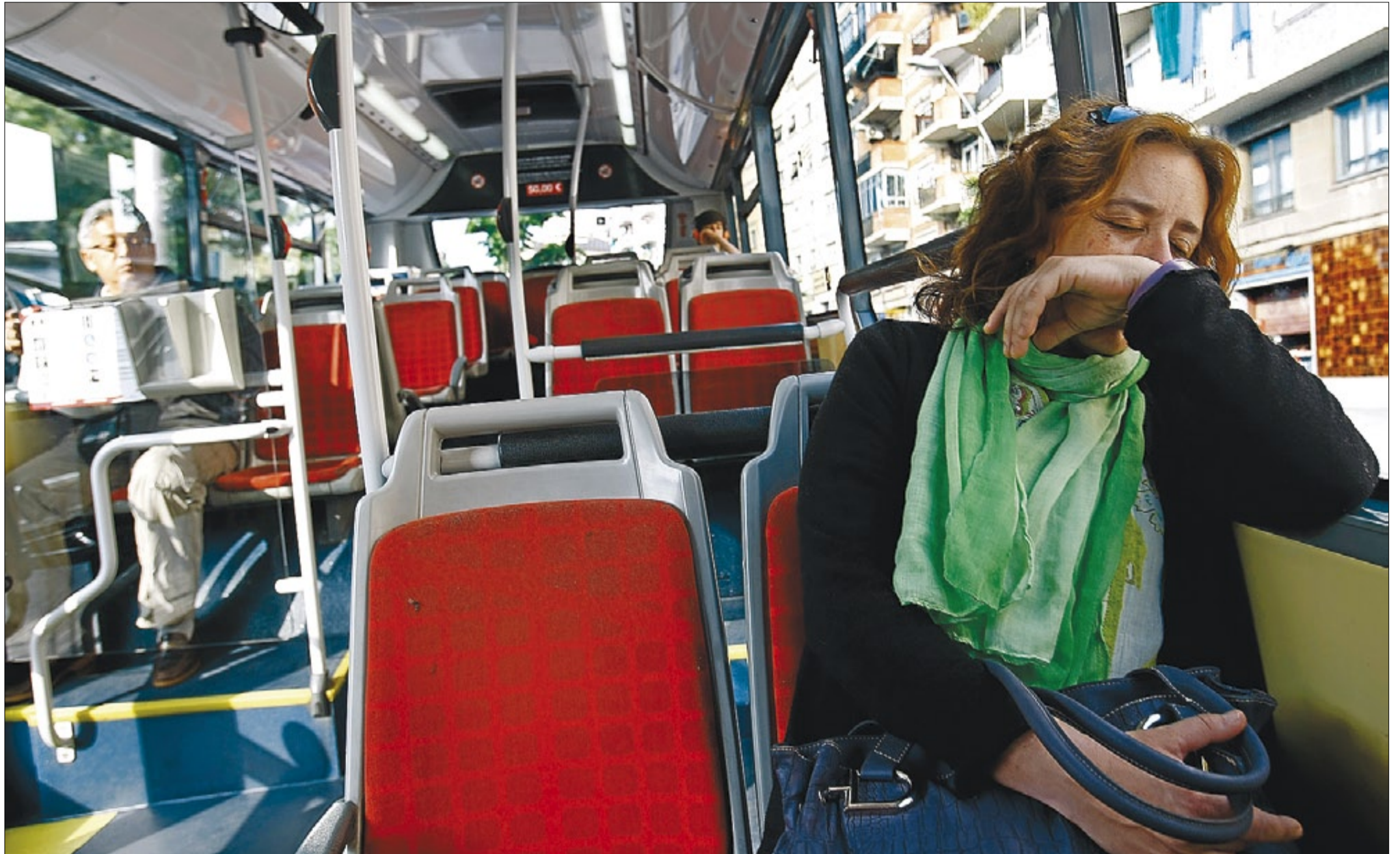


COSES de la VIDA

CONSELLS
PER A LES
FAMÍLIES**LA DURADA DEL SON**
En funció de l'edat

Els menors d'un any haurien de dormir entre 13 i 16 hores diàries. Entre l'any i els 11 anys, entre 11 i 13 hores. Dels 12 als 18, nou hores.

RICARD CUGAT



►► Una passatgera dormisqueja en un autobús de Barcelona.

Un país que dorm poc

Els espanyols són dels que menys temps dormen, un dèficit que pot perjudicar la salut

RAFA JULVE
BARCELONA

El corresponsal a Madrid del diari britànic *The Guardian*, Giles Tremlett, va publicar el 2006 un llibre titulat *Espanya ante sus fantasmas*. Hi repassa els costums, manies, conflictes i altres trets de la societat d'aquest país i aprofita per desmuntar alguns mites i confirmar-ne d'altres. Per exemple, dona fe que no tots els espanyols (ni de bon tros) dormen la migdiada. Al seu torn, se'n fa creus al veure com molta gent se'n va a dormir tan tard i es lleva tan aviat. «Per mi segueix sent un misteri com els espanyols poden funcionar dormint tan poc», relata.

Aquesta no és una percepció equivocada. Espanya és un dels països d'Europa on menys es dorm. La culpa la té una conjunció de factors que impedeixen complir amb la regla del triple 8: vuit hores per treballar, vuit per a l'oci i altres activitats

i vuit de descans. Si no optem per aquest estil de vida i seguim aferats al ritme actual, els perjudicis no deixaran d'augmentar, adverteixen els experts. Estem parlant de «problemes anímics (irritabilitat, ansietat), físics (fatiga, tendència al sobrepès i a la diabetis tipus 2) i cognitius (alteracions de la memòria, de l'atenció, somnolència). Amb les repercussions que això provoca de tipus personal, laboral, acadèmic...», resumeix Francesc Segarra, coordinador de la Clínica del Son Estivill de Barcelona. Alguns informes revelen que un terç dels accidents de trànsit estan relacionats amb la falta de son.

SET HORES // «Per les dades de què disposem podem dir que la mitjana d'hores de son en els adults espanyols és d'un set», prossegueix Segarra, que confirma que dormim menys que fa un segle [20 minuts al dia, segons un estudi recent]. A

“

GILES TREMLETT
CORRESPONSAL DE 'THE GUARDIAN'

«Per mi continua sent un misteri com els espanyols poden funcionar dormint tan poc com dormen»

GONZALO PIN ARBOLEDAS
HOSPITAL QUIRÓN DE VALÈNCIA

«Insistim a ser triganers per sopar i dormir, però ens obliguen a ser matiners europeus a l'hora de començar la jornada laboral»

FRANCESC SEGARRA
CLÍNICA DEL SUEÑO ESTIVILL DE BCN

«Dormim uns 40 minuts al dia menys que els ciutadans dels països nòrdics, a causa sobretot de factors socials i climatològics»

IGNACIO BUQUERAS
COMISSIÓ RACIONALITZACIÓ HORÀRIA

«La regla del triple 8 (8 hores per treballar, 8 per dormir i 8 per a altres activitats) és clau per tenir una bona qualitat de vida»

aquesta situació, «a la qual va contribuir notablement la llum elèctrica», s'ha de sumar la comparació amb els països nòrdics: «Dormim uns 40 minuts al dia menys que ells, per una combinació de factors socials i climatològics».

Les extenses jornades que arrossegueu els ciutadans a mantenir-se desperts hores i hores converteixen Espanya en un país amb horaris «únics», sosté Gonzalo Pin Arboledas, metge de la Unitat del Son de l'Hospital Quirón de València. Per aquest expert, aquesta «singularitat» és molt incòmoda perquè «insistim a ser triganers a l'hora de sopar i dormir però ens obliguen a ser matiners europeus a l'hora d'iniciar la jornada laboral».

Dormim poc, però, com a mínim, ¿descansem correctament quan som al llit? Algunes investigacions destaquen que hi ha un 30% de la població amb insomni i un 10% amb la síndrome de les cames inquietes,

LA MIGDIADA
Dues hores a la tarda

Alguns experts recomanen una migdiada de dues hores per als nens d'1 a 3 anys. D'altres aconsellen mantenir-la, no tan llarga, fins als 5.



ELS PREPARATIUS
Evitar la llum brillant

Abans d'anar a dormir i a la nit s'ha d'evitar la llum brillant per conciliar bé el son. Compte per tant amb la tele i l'ordinador.



LA REGULARITAT
Mantenir una rutina

Cal establir una rutina diària abans de posar el nen a dormir (posar-se el pijama, rentar-se les dents...) i intentar mantenir-la els caps de setmana.

claus

1 DESIGUALTAT SEXUAL
El fet que les tasques domèstiques a Espanya encara recaiguin de forma majoritària en les dones provoca que aquestes disposin de menys temps per descansar (gairebé una hora al dia, segons l'OCDE) i per dormir.

2 HORES NECESSÀRIES
No existeix una xifra exacta de les hores al dia que s'han de dormir perquè cada persona té les seves pròpies necessitats. Els experts estableixen un arc d'entre sis i nou hores, tot i que molta gent no arriba a les que necessita.

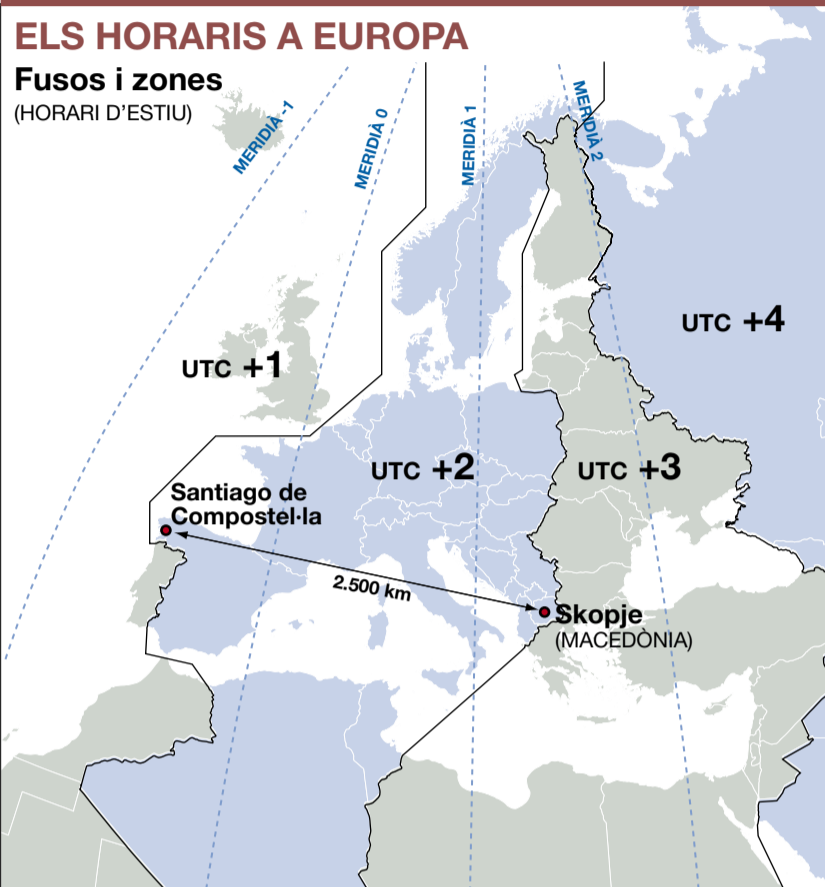
3 ELS ENEMICS
El desajust en els horaris laborals i d'oci, l'estrès, l'ansietat i algunes malalties com l'hipertiroïdisme i la fibromiàlgia disminueixen la qualitat del son. La contaminació acústica és un altre dels problemes.

4 INTERNET I FACEBOOK
Internet i les xarxes socials on line són un altre enemic de les hores de son. Els experts aconsellen als joves (i no tan joves) que naveguin i xategin de forma responsable i no a hores intempestives.

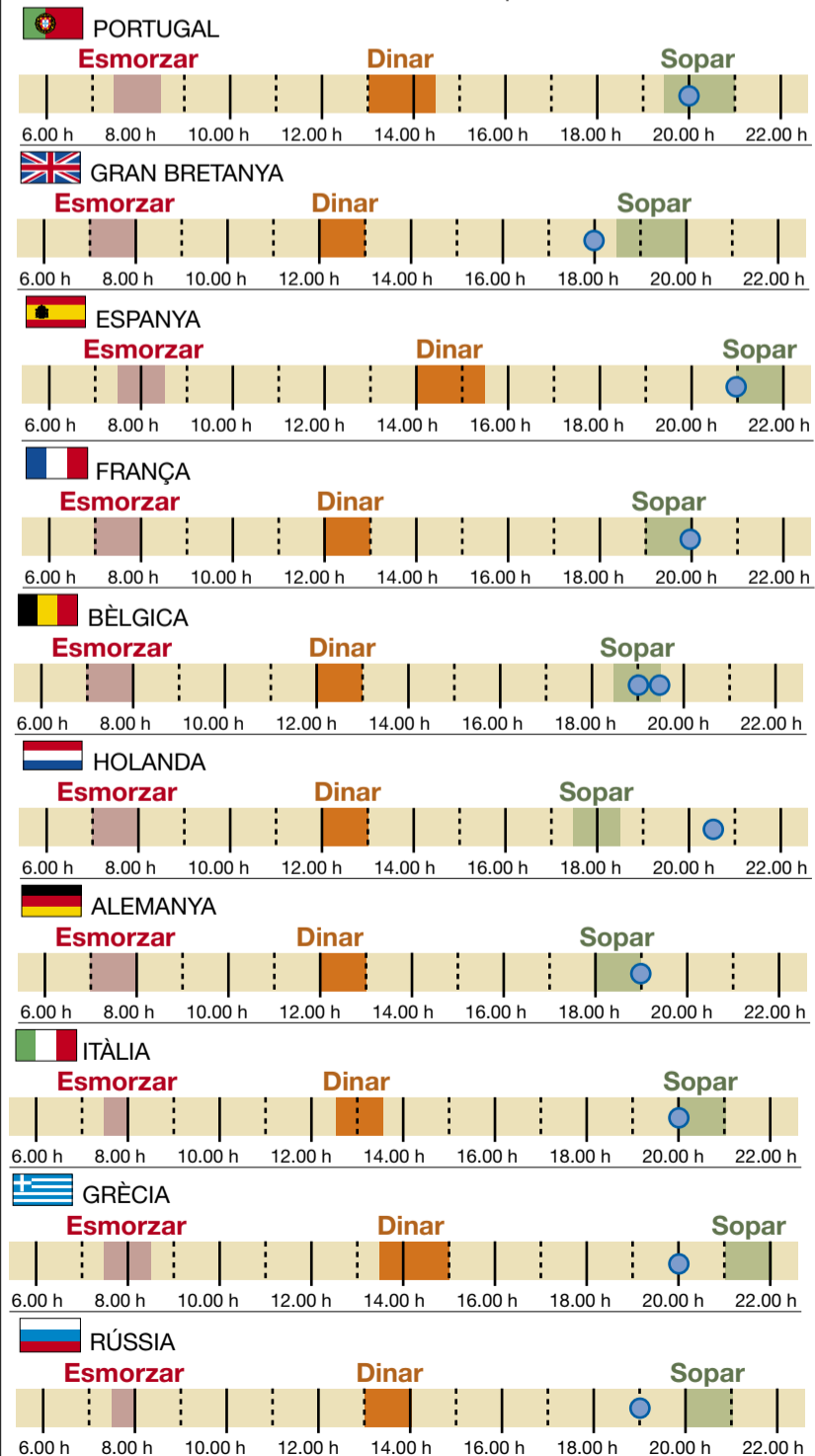
però els especialistes indiquen que estem en la mateixa línia que els països del nostre entorn. «El principal problema ara per ara és més d'hores de son que no pas de qualitat del son -apunta Pin-. Probablement, l'augment de l'epidèmia d'obesitat anirà canviant aquesta situació».

CONCILIAR VIDA I FEINA // Un altre element afectat pel poc temps que es dorm a Espanya és la conciliació laboral i familiar, que està immersa en una espiral gens beneficiosa. El desgavell horari que impedeix dormir més causa també que es concilii menys. I, alhora, com indica Pin Arboledas, «la conciliació es fa moltes vegades a costa del temps que s'hauria de dedicar a dormir».

Ignacio Buqueras, president de la Comissió Nacional per a la Racionalització dels Horaris Espanyols, insisteix per aquest motiu a dir que «la regla del triple 8 és clau per tenir una bona qualitat de vida». Per això no li agrada que el 45% dels espanyols se'n vagin a dormir entre les dotze i la una de la matinada, segons un estudi de la consultora Nielsen. ≡



ELS COSTUMS
HORARIS APROXIMATS EN UNA CASA ESTÀNDARD (HORA LOCAL)



Font: Elaboració pròpia ALEX R. FISCHER

Quan es dinava a la una

L'adopció de l'horari centreeuropeu, el 1942, va ser clau en l'actual desordre horari

ANTONIO MADRIDEJOS
BARCELONA

Un veí de Skopje i un altre de Santiago de Compostela han sincronitzat els despertadors per llevar-se avui a la mateixa hora. Com que el fus horari de Macedònia i Espanya és el mateix, tots dos es desperten simultàniament, però el que es troben és molt diferent: a Skopje s'ha fet de dia fa dues hores, mentre que a Santiago, situat en una latitud semblant, encara falten 10 minuts perquè surti el sol. L'exemple és estrident perquè les dues ciutats es troben als dos extrems del fus centreeuropeu (GMT+1 a l'hivern i GMT+2 a l'estiu), però il·lustra perfectament els criteris a vegades capritxosos que regeixen les hores. ¿Per què dues ciutats separades per 2.500 quilòmetres tenen el mateix fus?

En opinió de l'economista i empresari Ignacio Buqueras, que és el president de la Comissió Nacional per a la Racionalització dels Horaris Espanyols, un dels factors que han contribuït al desgavell actual és justament que Espanya viu des de fa set dècades en un fus equivocatiu. Hauria de tenir la mateixa hora que Londres, que és la que li correspon per longitud est-oest, però té la de Berlín. En essència, ens en anem a dormir tard perquè es fa fosc massa tard. Tot s'endarrerirà. «Si Espanya tornés al fus britànic, tornariem a dinar a la una i a sopar a les vuit. Guanyariem temps per a la vida privada», proclama Buqueras. A més a més, s'estalviaria energia perquè s'aprofitaria més la llum.

Herència alemanya

Buqueras diu *tornar* perquè el fus no ha estat sempre el mateix, sinó que l'actual només regeix des del 1942. Segons les hemeroteques, és un capritx de Franco -partidari de sincronitzar els rellotges amb Alemanya- que s'ha perpetuat «per rutina, per inèrcia», segons afirma. Fonts de l'IDAE, l'institut públic que promou l'estalvi energètic, no en van poder precisar el motiu i es van limitar a comentar que Espanya compleix la normativa europea de canvis horaris.

A principis del 2010, la Comissió va presentar una proposta al Govern per corregir l'error. «Esperàvem receptivitat per part d'un Executiu preocupat per la memòria històrica, però els nostres esforços van ser infructuosos. El Go-

vern no va al·legar cap argument, simplement va desatendre la nostra reclamació», diu Buqueras.

Per a desgràcia de la conciliació familiar, de la productivitat i de la salut, el verdader problema d'Espanya és que el retard general en els horaris no ha arribat a l'hora d'esmorzar. Els espanyols no comencen la jornada laboral molt més tard que la resta d'europesos, sinó que el desfasament es va gestant amb el pas de les hores, amb l'exemple vistós de l'aperitiu i els dinars maratonians.

Els peculiars horaris no sempre havien estat així: «Fins als anys 30 del segle XX es dinava al migdia i se sopava entre les set i les vuit del vespre», insisteix l'economista. De fet, la migdiada es diu així perquè era l'hora sisena o meridies, és a dir, a partir del migdia. El canvi del 1942 va ser determinant, però ob-

AL MAPA

Espanya té el mateix fus horari que Berlín malgrat que per la seva situació s'ajusta millor al de Londres

FACTORS

El clima, el turisme, la pluriocupació i el model del senyoret gandul han contribuït a aguditzar el desgavell

viament no ho explica tot. Un altre factor és el clima, que convida a estar-se més temps fora de casa, tot i que convé recordar que ni Itàlia ni Portugal imiten les pautes espanyoles. També es podria parlar, prossegueix Buqueras, d'un resultat de la pluriocupació, que obliga a perpetuar les jornades laborals; del pes del turisme, amb horaris poc estrictes, i fins i tot d'una herència de l'arquetípic senyoret espanyol, que amb els seus costums dissoluts «va ser imitat per les famílies més modestes».

Els costums, però, no són inamovibles. «Si canviem per anar més malament, ¿per què no ho podem fer ara per anar millor?», acaba dient Buqueras. ≡