

EL CANVI D'HORARI D'HIVERN NO AFECTA A LA GENT JOVE ESPORTISTA

27 octubre, 2017



Ja tenim a tocar el canvi d'horari d'hivern. Es produirà aquest cap de setmana en la matinada d'avui dissabte 28 d'octubre al diumenge 29. En aquesta ocasió, hem de retardar el rellotge una hora. El canvi es farà efectiu a les 3.00 hores de la matinada del 29 d'octubre, quan tornaran a ser les 2.00 hores.

Aquesta mesura s'aplica uns 70 països de tot el món. Japó, és l'únic país dels anomenats industrialitzats que no aplica aquesta normativa. Així doncs, Europa, Amèrica del Sud, Àfrica, algunes zones dels Estats Units i Canadà fan seva aquesta estratègia.

El canvi d'horari hivernal, afecta a persones amb patologies, mascotes i nadons lactants. Aquests poden patir trastorns alimentaris que desapareixen al cap d'uns dies. A la resta de la població no hauria d'afectar-los.

Els efectes es centren en els canvis dels bioritmes que són similars però molt menys bruscos que el famós jet-lag, que es produeix després d'un llarg viatge. Al despertar-se, quan el rellotge biològic marca la hora a la que està acostumat, és quan es produeixen alteracions que amb el temps l'organisme els va fent seus adaptant-se. Aquest cap de setmana es notaran més efectes:

En la gent jove, la majoria dels esportistes que pertanyen a la Federació Catalana de Futbol, el canvi d'horari no hauria de pertorbar en absolut el seu rendiment dels partits que es

juguin el diumenge.

Consells per superar els efectes del canvi d'horari.

- Fer exercici físic suau que pot ajudar a avançar, si aquell dia no tens partit.
- Es recomanable fer activitats amb llum del dia.
- Canvi d'horaris en els menjars.
- Evitat el consum excessiu de cafeïna, alcohol i begudes excitants.
- Millor no fer la migdiada durant els 4 o 5 dies posteriors, ja que interfereixen en la sincronització del nostre cos.
- Adaptar-se poc a poc.

En definitiva, el canvi d'horari només afectarà lleugerament a nens petits, persones que tinguin malalties cròniques, i a gent gran. Per tant, no ho posis com a excusa si perds el teu partit.