

# Cansament, son i manca d'energia: així us pot afectar el canvi d'hora

*La reducció d'hores de llum causa desajustos en algunes persones*



La matinada de dissabte a diumenge canvia l'hora. | Pexels

Comença el compte enrere cap al **canvi d'hora**. La nit del dissabte al diumenge, del 30 al 31 d'octubre, a les 3 de la matinada seran les 2, de manera que la darrera nit del mes tindrà una hora més. El nou horari, que es mantindrà fins al mes de març, pot tenir **efectes per a la salut**.

Aquest canvi afecta una part de la població, que té menys energia i presenta **dificultats per dormir**. La raó és la manca de llum, en fer-se de nit abans. Un altre dels efectes és el cansament, produït per la disminució de la presència de vitamina D, que es troba a la llum solar i dona energia.

També són habituals els **problemes de concentració**: ja que els problemes de son tenen sovint com a conseqüència que els afectats estiguin més inquiets i amb més dificultats per focalitzar-se en una activitat.

En la majoria dels casos el cos es regula sol al nou horari al cap d'uns dies, de la mateixa manera que ho fa quan un viatger pateix **jet-lag**, de manera que no cal amoïnar-se si es pateix algun d'aquests símptomes. Si persisteix amb el temps, sí que convé visitar el metge.

[plantillavirals]