



SOCIETAT CATALANA DE BIOLOGIA
FILIAL DE L'INSTITUT D'ESTUDIS CATALANS

Carrer del Carme, 47
08001 Barcelona

Núm. 152

Juny 2002

QUÈ CAL SABER?

EL TRASTORN D'HORARI (*JET LAG*)

Les persones, com la majoria dels éssers vius, estan acostumades a l'alternança entre el dia i la nit. Això fa que una sèrie de fenòmens biològics es repeteixin de manera cíclica. Atès que el ritme d'aquest cicle no és exactament de vint-i-quatre hores, hom l'anomena **ritme circadiari** (no *circadià*) (el prefix **circa-** significa 'al voltant de'). El camp de la biologia que estudia els ritmes biològics d'un ésser viu durant un període de temps determinat és la **cronobiologia**.

Els viatges llargs en avió en el sentit dels meridians fan que, en un espai de temps relativament breu, hom pugui travessar diverses zones horàries. El desplaçament horari altera el **ritme circadiari**, i l'alteració es manifesta per un conjunt de **símtomes** (no *síntomes*; en singular, **símtoma**) físics i psíquics conegut com **trastorn d'horari** (en anglès, *jet lag*), que no afecten tothom amb igual intensitat. Els principals **símtomes** són: cansament, somnolència durant el dia, insomni durant la nit, dificultat de concentració i alteració de la gana.