



QUÈ CAL SABER?

EL TRASTORN D'HORARI

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 **ritme circadià*) (el prefix llatí **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**.

Les variacions en el calendari i en la durada de l'activitat biològica dels organismes vius es donen en diversos **processos biològics** essencials: en el cas dels animals, afecta els àpats, el son, la hibernació, la reproducció sexual, la regeneració cel·lular i la migració, entre d'altres; mentre que, en el cas de les plantes, afecta la fotosíntesi, el moviment de les fulles i la floració, entre d'altres. També afecta el comportament de microorganismes com ara els fongs i els protozous.

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 **síntomes** (en singular, **síntoma**, no **síntoma*) físics i psíquics conegut amb el nom de **trastorn d'horari** (en anglès, *jet lag*; en català, però, no hem de fer servir aquest anglicisme), que no afecten tothom amb la mateixa intensitat. Els principals **síntomes** són: cansament, somnolència durant el dia, insomni durant la nit, dificultat de concentració i alteració de la gana.