Bliži nam se ljetno računanje vremena kada kazaljke na satu pomičemo sat vremena unaprijed, a satovi se dva puta godišnje pomiču od 1996. godine, kada je to postalo obavezno zakonskim odredbama Europske unije, odn. u Hrvatskoj od 1983. godine. I dok je ušteda energije koja se postiže pomicanjem sata neprimjetna, stručnjaci tvrde da pomicanje sata može uzrokovati dugoročne zdravstvene probleme, osobito kod djece i starijih.

Od 4,6 milijuna ispitanika koji su sudjelovali u anketi EU-a, njih čak 84% slaže se s odlukom o ukidanju pomicanja sata, a 58,8% smatra da je za Hrvatsku bolje da uvede ljetno računanje vremena. I liječnička struka slaže se s ovom odlukom Europske unije. Brojna su istraživanja pokazala kako je promjena vremena uzrokovana pomicanjem sata u ožujku i listopadu povezana s tjelesnim i psihičkim tegobama. Doduše, te su tegobe puno rjeđe u listopadu, nego u ožujku.

Manjak melatonina

Kako naše tijelo funkcionira na principu svjetlo-mrak, tijekom noći luči melatonin, hormon koji je povezan sa svim drugim fiziološkim procesima. Kada se on poremeti, poremeti se i zdravlje, a to se rjeđe događa prelaskom na zimsko računanje vremena, kada većina nas jedva dočeka dodatni sat sna i priliku da se naspava.

Jedna američka studija pokazala je da pomicanje kazaljke jedan sat naprijed i gubitak jednog sata sna rizik od srčanog udara idućega ponedjeljka u odnosu na ostale ponedjeljke u godini povećava do 25%. S druge strane, rizik od srčanog udara smanjuje se za 21% prvoga utorka nakon što se sat vrati na standardno vrijeme i ljudi spavaju sat vremena dulje. Do srčanih udara općenito najviše dolazi ponedjeljkom, vjerojatno zbog stresa uzrokovanog početkom novog radnog tjedna i s time povezanim promjenama u obrascu spavanja.

Narušeno mentalno zdravlje

Kraći dani koji nas očekuju prelaskom na zimsko računanje vremena utječu i na raspoloženje. Kod čak 1,6 milijuna ljudi u svijetu zabilježena je sezonska depresija ili takozvani sezonski afektivni poremećaj koji se javlja tijekom jesenskih i zimskih mjeseci, a osim pada energije, najčešći simptomi su loše raspoloženje i neraspoloženost za kontakt s ljudima. Kao posljedica promjene sata, kraćih dana i dužih noći te samim time i manje izloženosti Sunčevoj svjetlosti, dolazi do poremećenog lučenja *melatonina*, hormona koji se izlučuje kada padne mrak, i *seroto nina* ,
jednog od hormona sreće, zbog čega se pojedine osobe mogu osjećati depresivno.

Povećan broj prometnih nesreća

U skladu s tim, druga su istraživanja pokazala i povećan broj automobilskih nesreća u danima nakon pomicanja sata prema naprijed, čemu su najvjerojatnije uzrok umorni i neispavani vozači. Razlog za to je poremećen bioritam, jer jednako kao što na naš organizam nepovoljno utječe manjak sna, isti efekt izaziva duže vrijeme spavanja od onog na koje smo navikli ljetnih mjeseci. Kao posljedica toga možemo se osjećati malaksalo i pospano te osjećati manjak koncentracije, baš kao kada pretjeramo sa spavanjem vikendom.

Prednosti ljetnog računanja vremena

Ljetno računanje vremena svakako ima i svoje dobre strane - televizija se gleda manje i rjeđe, a češće se boravi u prirodi i trči, hoda ili bavi sportom, pokazalo je jedno američko istraživanje. Dan nam dulje traje pa ljudi mogu više biti na otvorenom i uživati u blagodatima svježeg zraka i sunčevih zraka. Također, mogli biste se osjećate bolje nego inače - u popodnevnim satima kada napuštate posao, sunce bi i dalje trebalo sjati. Poznato je kako sunčeva svjetlost

povećava razinu serotonina, koji pak podiže raspoloženje.

Još nekoliko zanimljivosti o pomicanju sata:

- 16% padne gledanost televizije u najjačem terminu
- 70% zemalja na svijetu koristi pomicanje kazaljki kako bi sačuvali što više danjeg svjetla
- 1% više goriva troši se zbog dužeg dana
- 0,5% manja potrošnja električne energije

Zdravi recept

Kako biste lakše podnijeli promjenu računanja vremena, donosimo recept za jedan zdravi jutarnji napitak.

Sastojci za zeleni napitak:

2 jabuke zlatni delišes

3 šake špinata

1/4 svježeg krastavca

1/4 neprskanog limuna

1 cm svježeg korijena đumbira