

HORARI CONSUM

Els rellotges es retarden una hora aquest cap de setmana

A les 03.00 de la matinada de diumenge tornaran a ser les 02.00
 || L'estalvi en il·luminació suposa 6 euros per cada llar

LLEIDA | Diumenge a la matinada es produirà el canvi d'hora, quan a les 03.00 els rellotges es retardaran i tornaran a ser les 02.00, una vegada finalitzat l'horari d'estiu d'acord amb la Directiva Comunitària del Canvi d'Hora, que és d'obligat compliment per aconseguir un estalvi energètic. Segons estimacions de l'Institut per a la Diversificació i Estalvi de l'Energia (IDAE), el potencial d'estalvi en il·luminació podria arribar entorn de 300 milions d'euros, un 5 per cent del total. D'aquesta quantitat, 90 milions corresponen a les llars espanyoles, una xifra que suposa 6 euros per habitatge, i els 210 milions restants s'estalviarien en edificis del terciari i la indústria. Tanmateix, l'IDAE recorda que s'ha de tenir un comportament responsable i prescindir de la il·luminació artificial quan no sigui necessària, així com l'ús de tecnologies d'estalvi en il·lumi-



Núria Roure.

nació per aprofitament de la llum natural. El canvi d'hora va començar a generalitzar-se a partir del 1974, amb la primera crisi del petroli, quan alguns països van decidir avançar el rellotge per aprofitar millor la llum del sol. S'aplica com a directiva des del 1981 i ha estat renovada successivament cada quatre anys.

“Seguir rutines ens ajuda a adaptar-nos”

■ No només l'estalvi energètic està darrere del canvi horari. “També es fa per adaptar el nostre ritme circadià (canvis físics i mentals que es produeixen amb una periodicitat diària i que responen a la llum i la foscor) a una època en què hi ha menys hores de llum solar (nou davant les quinze de l'estiu)”, explica Núria Roure, directora de l'Institut del Son de Lleida. “Endarrerir el rellotge facilita la tasca als ritmes biològics. Ens pot costar alguns dies adaptar-nos-hi, però seguir rutines de menjar i son ens hi ajuda”, apunta Roure.